

"..ท่านประกาศสอนเรื่องกายคตาสติมานี้นานเท่าไรแล้ว
พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ไม่เคยละเว้น
แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ประกาศสอนมาเป็นเวลา ๒,๕๐๐ กว่าพรรษานี้แล้ว
ไม่ได้แยกสอนออกไปเป็นอย่างอื่น
...พระพุทธเจ้าตรัสตามเรื่องความจริงนี้เอง
เพราะกายนี้เป็นธรรมชาติความจริงอันหนึ่งอยู่แล้ว จะสอนให้ผิดจากหลักความจริงไปไม่ได้
ไม่ได้ฝืนความจริงไปเหมือนอย่างใจของพวกเราที่ฝืนอยู่ทุกๆ ขณะเวลานี้และฝืนตลอดมา
จึงก่อความยุ่งเหยิงวุ่นวายให้แก่ตัวเองทั้งกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน หาความสุขไม่ได้..."

"..เพราะความฝืนคติธรรมดา
และฝืนหลักธรรมชาติที่เป็นอยู่ยังไง ให้กลายเป็นอย่างอื่นขึ้นมาโดยที่เป็นไปไม่ได้
เวลานี้เราเสกสรรปั้นยอขึ้นโดยไม่เป็นความจริง และหลอกลวงตนเอง
เมื่อสิ่งใดไม่จริง ผลปรากฏขึ้นมาก็ต้องเป็นของปลอมเสมอและทำความเดือดร้อนแก่ตนเอง..."

"..การที่ท่านสอนกายคตาสติ ก็เพื่อแก้ความหลงให้ถูกตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นของกาย
นับตั้งแต่ข้างนอกเข้าไปจนถึงข้างในที่สุดและทุกชิ้น
ไม่มีส่วนไหนที่จะน่าพึงปรารถนา ในร่างกายของเราและของใครก็ตาม
หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลงและจะเป็นความสบายไม่กังวล
ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุปาทานจะมีมาจากไหน
เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้ว ทำไมจะไม่แสนสบายเล่า..."



หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน



กายคตาสติ พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงสอน...กายคตาสติ พระธรรมเทศนา โดย พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)





# กายคตาสติ

## พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ทรงสอน...กายคตาสติ



**หลักธรรมชาติความจริงของร่างกายมนุษย์ อันนำไปสู่ความพ้นทุกข์**

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะ

พระธรรมเทศนา โดย **พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน)**
วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี



# กายคตาสติ

## พระพุทธเจ้าทุกพระองค์
## ทรงสอน...กายคตาสติ

**กายคตาสติ**

ผู้เขียน : หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
ISBN : 978-974-362-538-1
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒
จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ถวายโดย : มูลนิธิเสียงธรรมเพื่อประชาชน ในพระอุปถัมภ์ของ
สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี
๓๐๙/๑ ม.๑ ต.บ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี ๔๑๐๐๐
โทรศัพท์ ๐๔๒-๒๙๒๒๖๗ โทรสาร ๐๔๒-๒๙๒๒๖๗



**พิมพ์ที่** บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
๔๙ หมู่ ๑ ซอยเพชรเกษม ๖๙ แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๔-๐๐๗๘



“..ด้านหนึ่งวัฏจักร กิเลสตัณหามันลากลง มันจะเอาให้จม ให้จมๆ ทั่วโลกธาตุ
อีกด้านหนึ่งมีพระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียวฉุดเอาไว้ มันเหนี่ยวลงๆ
สุดท้ายมันเอาไปกี่เปอร์เซนต์ ?
เหลือไว้ให้เราชาวพุทธอย่างมากไม่เลย ๒๐ เปอร์เซนต์
๘๐ เปอร์เซนต์ มันกลืนตลอดเวลาๆ นะ
มันจะไม่วิตกวิจารณ์กันยังไง ? มันเห็นกันอยู่นี่น่ะ...”

“..พระพุทธเจ้าสอนให้ตาบอดหรือ ?
ธรรมพระพุทธเจ้าไม่ใช่ธรรมตาบอด มาสอนแบบตาบอดได้หรือ
ทุกสิ่งทุกอย่างเห็นหมด ทั้งโทษ ทั้งภัย ประจักษ์ๆๆ
เพราะฉะนั้นจึงฉุดจึงลากกันอย่างนั้นซิ...”
“..พระพุทธเจ้าสอนโลกๆ พอตรัสรู้ปึ๊ง ส่งพระสาวกไปประกาศศาสนา ..ให้รีบไปๆๆ อย่าซ้ำรอยกัน
คือไฟไหม้โลก ไฟกิเลสตัณหาไหม้โลก ให้รีบเปิดๆ รีบดับไฟ ๆ นั่น...
พอตรัสรู้ปึ๊งขึ้นมา..พญามารก็มาขอ ขอนิมนต์นิพพานไปเสีย ปิดตายพวกนี้เอาไว้...

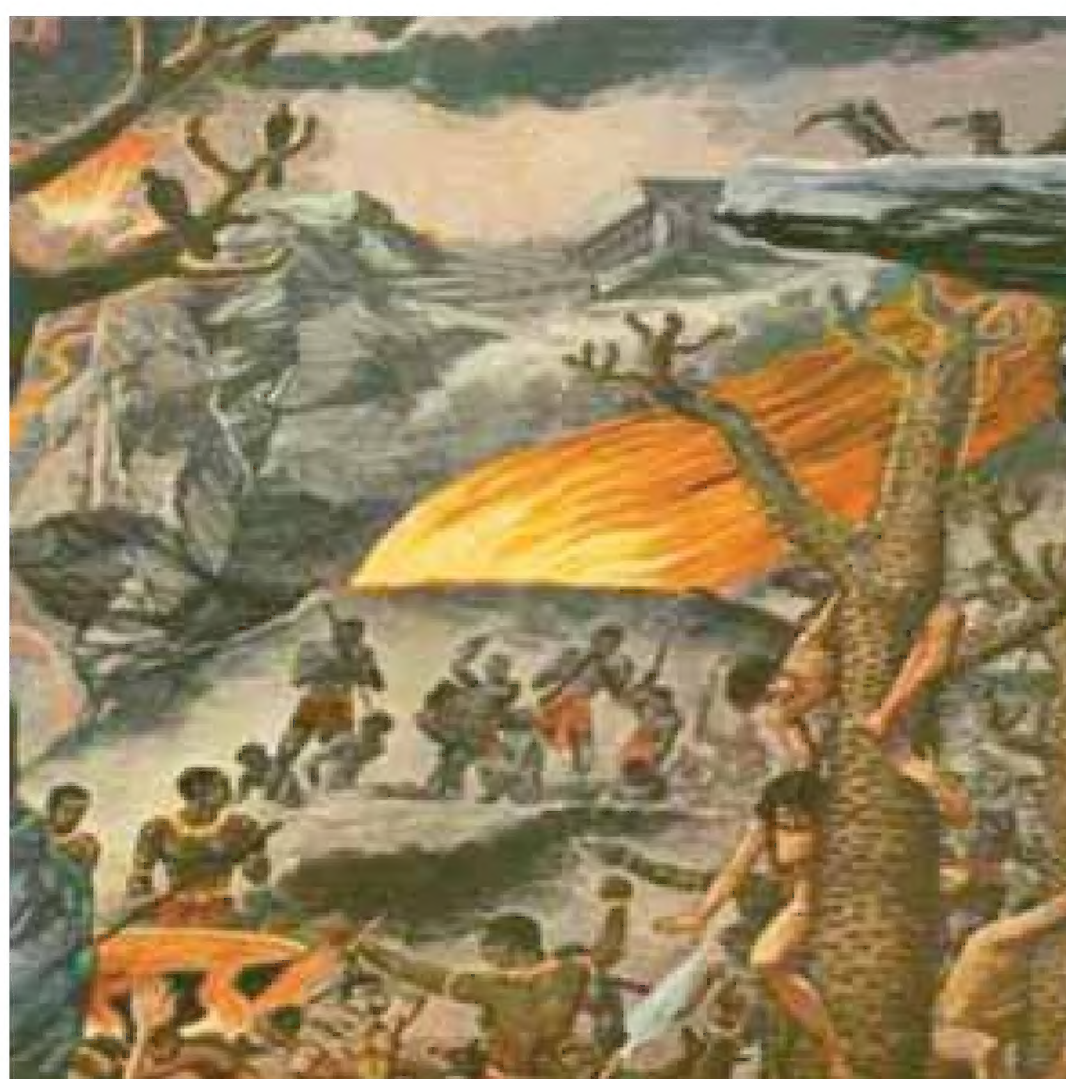
ยัง เห็นไหม ? พระศาสนายังไม่เจริญเมื่อไร เรายังไม่ตาย ว่าอย่างนั้นเลย
จึงได้ทรงสั่งสอนพระพุทธศาสนาเรื่อยมา...”

**“..เป็นยังไง แขนซ้ายแขนขวามันดึงกันอยู่**
**อำนาจของพญามารมันครอบ... มันจะไม่ให้วิญญาณดวงไหนพ้นจากเงื้อมมือของมันไปได้**
**ต้องให้อยู่ในกำมือของมันทั้งหมด**
**พอจิตตวิญญาณดวงไหนตาย มันก็จับเข้าลิ้นชักๆ ทั้งหมด**
**ลิ้นชักกองทุกข์..เข้าใจไหมล่ะ ?**
**จิตตวิญญาณดวงไหนพอดับจิตแล้วปั๊บ มันก็เอาเข้าส่งไปตามกรรมๆๆ**
**กรรมที่ส่วนมากมันเป็นผู้บัญชาให้ทำ จึงมักจะทำแต่บาปกัน**
**ลงจม ลงจมๆ ... มันล๊อคไว้เลย**
**พอจิตตวิญญาณดวงไหนขาดสบั้นลงไป มันจะล๊อคโดยหลักธรรมชาติของวัฏจักรเป็นอัตโนมัติเอง**
**ฟังเอานะ วัฏจักรอัตโนมัติเป็นอย่างนี้...”**

“..ตามที่ท่านแสดงไว้ในตำราว่า มันแสดงฤทธิ์นี่ยังเมฆหมอกมืดแปดทิศเลย คือมองหาอะไรไม่เห็น
คือมันคุ้ยเขี่ยขุดค้นหาจิตตวิญญาณพระโพธิกัต
พระพุทธเจ้าทรงตวาดเลย พญามาร..ว่าขึ้นเลยนะ
ถ้าเป็นหลวงตาบัวจะจับไม้พร้อม หรือนิวเคลียร์นิวตรอนพร้อมก็ไม่ทราบ จะฟาดหัวพญามารนี่นะ
เธอจะค้นหาอะไร..ค้นหาจิตตวิญญาณของพระโพธิกัต ซึ่งเป็นลูกเราตถาคต

ย้ำเข้าไปอีก เพื่อให้มีน้ำหนักเท่ากันเข้า ว่า อย่าว่าแต่เพียงพญามารมาเท่านี้เลย ให้ไปยกโคตรพญามารมาหมดทั่ว ๓ แดนโลกธาตุนี้มาคุ้ยเขี่ยขุดค้นหาจิตตวิญญาณของพระโพธิกัตเรา มันจะจมลงไปทั้งโคตรทั้งแซ่นะ...”

๔ ตุลาคม ๒๕๔๒




“..จะพิจารณาไปในวัตถุสิ่งใดก็ตามในโลกนี้
มันเต็มอยู่ด้วยกองอนิจฺจํ ทุกขํ อนตฺตา หาความจีรังถาวรไม่ได้
อาศัยสิ่งใดสิ่งนั้นก็จะพังลงไป...
..วัตถุสิ่งใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามีอยู่ในโลกนี้ ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย
เขาไม่พังเราก็พัง เขาไม่แตกเราก็แตก เขาไม่พลัดพรากเราก็พลัดพราก เขาไม่จากเราก็จาก
เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยความจากความพลัดพรากกันอยู่แล้วโดยหลักธรรมชาติ
ให้พิจารณาอย่างนี้ด้วยปัญญาให้ชัดเจนก่อนหน้าที่สิ่งเหล่านั้นจะพลัดพรากจากเรา หรือเราจะพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น
แล้วปล่อยวางไว้ตามเป็นจริง...”
“...เพราะฉะนั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่ รู้ ๆ อยู่อย่างนี้
จงสร้างความแน่นอนขึ้นที่ใจของเรา ด้วยความเป็นผู้หนักแน่นในสารคุณทั้งหลาย
จะแน่ตัวเองทั้งยังอยู่ทั้งเวลาตายไป ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับความเป็นความตาย
ความพลัดพรากจากสัตว์แลสังขารที่ใคร ๆ ต้องเผชิญด้วยกัน เพราะมีอยู่กับทุกคน...”

# *คำนำ*



หลวงตามหาบัวท่านได้กล่าวไว้ว่า “ศาสนาเท่านั้น ที่ทำให้โลกร่มเย็น แต่คนในสมัยนี้ห่างศาสนาไปมาก โลกจึงร้อนรุ่มมาก” หลวงตาได้ปรารภเป็นห่วงถึงอนาคตของลูกหลานชาวพุทธอยู่หลายครั้ง คณะผู้จัดทำจึงได้ปรารภที่จะน้อมนำพระธรรมเทศนาขององค์หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน ที่น่าสนใจและง่ายต่อการปฏิบัติตาม เพื่อเผยแพร่ให้กับชาวพุทธไว้เป็นอุบายคุ้มกันใจ เพื่อรักษาตนให้อยู่อย่างร่มเย็นท่ามกลางโลกที่เจริญ แต่รุ่มร้อนไปด้วยอกุศลธรรมประเภทต่างๆ มากมายในยุคปัจจุบัน

ซึ่งไม่ใช่สิ่งง่ายที่ใครจะต้านกระแสกิเลสที่มีความสุขประเภทต่างๆ เป็นเครื่องหลอกล่อใจให้หลงโลก จึงขออนุโมทนาอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่สนใจในการศึกษาธรรมะ และหากได้สนใจอ่านอย่างจริงจัง พร้อมทำความเข้าใจในธรรมไปด้วย ย่อมพบว่าธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่องค์หลวงตามหาบัวได้นำมาสืบทอดนี้ เป็นธรรมที่ร่มเย็นแบบวิเศษ ยังให้ใจเบาอย่างที่ไม่มีความสุขของโลกใดๆ จะให้ได้ และแม้มีเงินทองมากมายเท่าไรหรือยศศักดิ์สูงส่งเท่าใดก็ตาม ก็ไม่สามารถจะซื้อหรือแสวงหาความสุขประเภทนี้ได้ นอกจากการทดลองศึกษาและปฏิบัติตามธรรม และหากทำจริงก็ย่อมได้รับผลที่แตกต่างจากการแสวงหาความสุขทางโลกอย่างสิ้นเชิง และจะประจักษ์ชัดว่า ความสุขใจ ของมนุษย์ทุกผู้ทุกนามนี้ไม่ได้อยู่ที่ใด แต่อยู่ที่การสร้างใจให้มีปัญญารู้ตรงตามความเป็นธรรมชาติของชีวิตนี้เอง **ความทุกข์ที่ติดค้างในใจจึงจะหมดไปด้วยความเข้าใจในตัวตนที่แท้จริงของเรา** และย่อม เห็นโทษของความสุขจากอกุศลประเภทต่างๆ ไปตามลำดับจาก**ที่เคยชอบใจและยินดีและแสวงหาโทษเหล่านี้เข้าสู่ตนให้ได้รับทุกข์** เพราะไม่เคยรู้มาก่อนเลย พร้อมทั้งละโทษต่างๆ ในโลกออกและแสวงหาความสุขประเภทร่มเย็นใจอันมีธรรมประเภทต่างๆ เข้าสู่ตน เหมือนคนผู้ฉลาดสามารถเลือกทานอาหารที่ไร้โทษไร้พิษได้ ก็ย่อมอยู่ในโลกได้อย่างผาสุก

ธรรมนี้ไม่ได้อาศัยความเชื่อหรือความเข้าใจอย่างผิวเผิน แต่อาศัยการเข้าไปพบเห็นธรรมชาติเหล่านี้ด้วยใจที่แจ่มชัดในสติที่คอยสังเกตสอดส่อง จึงต้องอาศัยการปฏิบัติภาคสมาธิเพื่อลับสติปัญญาให้แหลมคมตามที่องค์หลวงตาได้แสดงไว้ แล้วจะเข้าใจชัดว่าพระพุทธศาสนานี้ไม่ได้เป็นศาสนาของความเชื่อ แต่เป็นศาสนาที่ประกอบด้วยเหตุผลที่ยังให้เกิดคุณค่าต่อจิตใจอย่างแท้จริง **และหากได้เข้าถึง ก็ย่อมเห็นคุณค่าของธรรมเหนือกว่าสิ่งมีค่าใดๆ ในโลก**

ครูบาอาจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า การปฏิบัติธรรมนั้นผลคือความสุขใจที่ได้รับในปัจจุบัน และหากยังมีเหตุปัจจัยสืบต่อภพชาติ ย่อมหมายถึงจะต้องได้รับความสุขในภพชาติหน้าด้วย ดังนั้น การเข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมแม้จะต้องใช้เวลา ทุ่มเทความตั้งใจ และแม้บางครั้งจะต้องอาศัยความอดทน แต่ก็เป็นสิ่งคุ้มค่าที่มนุษย์ทุกท่านควรได้รับไว้เป็นสมบัติประจำตนเพื่อให้เกิดความร่มเย็นใจสืบไป

สุดท้าย ขออนุโมทนาแด่ทุกท่านที่ร่วมบุญกุศลบริจาคปัจจัยในการจัดทำหนังสือเล่มนี้แบบปิดทองหลังพระเนื่องจากไม่มีประกาศแจ้งนามแต่อย่างใด ซึ่งเป็นแนวทางที่หลวงตาท่านพาเสียสละทำทานแบบไม่เจืออามิส จึงได้บุญแบบบริสุทธิ์ และหากมีผู้ได้รู้เห็นธรรมจากพระธรรมที่องค์หลวงตาได้แสดงไว้ ก็ย่อมเกิดประโยชน์แก่พระศาสนา จึงขอให้ร่วมอนุโมทนาโดยทั่วกัน

คณะผู้จัดทำ

# คำนำ (พิมพ์ครั้งที่ ๒)



ธรรมะของพระพุทธองค์มักชี้ให้เห็นอยู่เสมอถึงโลกที่มักนิยมสิ่งสวยงามและความสุข สิ่งน่าปรารถนา น่าพึงใจมากมายในโลกนี้ แต่สิ่งเหล่านี้กลับพาให้ติดอยู่ในวังวนแห่งทุกข์ ที่พาให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย พรัดพราก ความวิปโยคร่ำไรรำพันต่างๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุดนับภพชาติไม่ถ้วน

ธรรมในหมวดกายคตาสติขององค์หลวงตานี้ เป็นธรรมที่สอนให้เห็นสิ่งไม่สวยไม่งามจากสิ่งสวยงาม สอนให้เห็นสัจธรรมความจริงเพื่อจะได้ไม่หลงมายาโลกที่ไม่เที่ยงแท้ ธรรมที่ไม่เพลิดเพลินในสุขแต่กลับเบาบางจากความทุกข์ ปฏิบัติตนเหมือนจะไม่ได้รับสุข แต่กลับประสบความสุขความเย็นใจตามลำดับที่ปฏิบัติได้ ธรรมอันเป็นอสุภะไม่งามนี้ แม้เป็นที่ไม่น่ายินดีไม่น่านิยมต่อใครๆ ในโลก แต่พาให้ท่านผู้ปฏิบัติพ้นจากความทุกข์ทั้งมวลได้

ทางคณะทำงานจึงได้ดำริในการจัดพิมพ์หนังสือกายคตาสติ ครั้งที่ ๒ ในระหว่างนี้ทางคณะฯ ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะบางบทบางตอนจากหนังสือและจากวิทยุเสียงธรรมขององค์หลวงตา ที่เกี่ยวกับการพิจารณากายของครูบาอาจารย์สายกรรมฐานบางท่าน พบว่ามีคุณค่ายิ่ง เพราะทำให้เกิดความเข้าใจในอีกแง่มุมหนึ่ง จึงได้นำมาร่วมลงเผยแผ่ เพื่อเปิดโอกาสให้ท่านผู้สนใจได้ศึกษาในหนังสือนี้

หากท่านใดได้รับผลแห่งธรรม คือผู้ยังพระศาสนาให้เจริญดังที่หลวงตาเคยสอนไว้ ส่วนท่านผู้ร่วมเผยแผ่จัดทำ ก็เท่ากับนำธรรมของหลวงตาและครูบาอาจารย์เพื่อเปิดทางสว่างแก่นักปฏิบัติทั้งหลายให้ถึงทางแห่งความพ้นทุกข์

จึงขอร่วมอนุโมทนากับท่านทั้งหลายผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำ ทั้งสละเงินทอง แรงกายแรงใจต่างๆ ที่มาจากน้ำใจโดยแท้ และรวมทั้งท่านผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรมทุกท่านมา ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

*หมายเหตุ* การศึกษาธรรมะคือการศึกษาของจริง ดังนั้นภาพต่างๆ ที่นำมาแสดงจึงเป็นภาพจริง และแม้ภาพที่แต่งขึ้นก็สร้างจากภาพวัตถุดิบที่เป็นภาพจริง เพื่อให้สดวกต่อการพิจารณาธรรม ซึ่งจะยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นในจิตใจ เพื่อดับอกุศลให้ห่างภพชาติอันเป็นทุกข์ต่างๆ และถึงซึ่งกุศลคือความฉลาดในการรักษาใจยังความร่มเย็นให้เกิดขึ้นได้

ภาพที่ได้มาเหล่านี้ มีผู้เสียสละร่วมเป็นอาสาสมัคร จึงขออนุโมทนา ณ ที่นี้ และรวมทั้งร่างต่างๆ ที่ปรากฏในหลายภาพ **ทั้งหมดจึงเปรียบเหมือนอาจารย์ผู้มีคุณ** ผู้สอนให้เห็นธรรมชาติของกาย อานิสงส์อันใดที่พึงเกิดขึ้น ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านี้จงได้รับบุญกุศลและอยู่อย่างร่มเย็นในภพที่เป็นสุขของตนยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ

หากท่านมิได้ใช้หนังสือแล้วกรุณาส่งต่อให้ผู้สนใจปฏิบัติธรรม จักเป็นบุญกุศลยิ่ง



# สารบัญ

## *ธรรมโอวาท ของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ*
## *เรื่อง การพิจารณากาย*



พระบรมศาสดาจารย์เจ้าทรงตั้งมหาสติปัฏฐานเป็นชัยภูมิ ก็โดยที่ผู้จะเข้าสู่สงครามรบข้าศึก คือ กิเลส ต้องพิจารณากายานุปัสนาสติปัฏฐานเป็นต้นก่อน เพราะคนเราที่เกิดกามราคะก็เกิดที่กายและใจ เพราะตาแลเห็นกายทำให้ใจกำเริบ เหตุนั้น จึงได้ความว่า กายเป็นเครื่องก่อเหตุ จึงต้องพิจารณาที่กายนี้ก่อน จะได้เป็นเครื่องดับนิวรณ์ ทำให้ใจสงบได้

การพิจารณากายนี้เป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ล้วนแต่ต้องพิจารณากายนี้ทั้งสิ้น สิ่งสกปรกน่าเกลียดนั้นก็คือตัวเรานี้เอง **ร่างกายนี้เป็นที่ประชุมแห่งของโสโครก เป็นอสุภะ ปฏิกูล น่าเกลียด เพราะฉะนั้น จงพิจารณากายนี้ให้ชำนิชำนาญ ให้มีสติพิจารณาในที่ทุกสถาน ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ คิด พูด ก็ให้มีสติรอบคอบในกายอยู่เสมอ ณ ที่นี้พึงทำให้มาก เจริญให้มาก คือพิจารณาไม่ต้องถอยเลยทีเดียว**

ขณะเมื่อยังเห็นไม่ทันชัดเจนก็พิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งแห่งกายอันเป็นที่สบายแก่จริตจนกระทั่งปรากฏเป็นอุคคหนิมิต คือ ปรากฏส่วนแห่งร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วก็กำหนดส่วนนั้นให้มาก เจริญให้มาก ทำให้มาก

พระโยคาวจรเจ้าเมื่อพิจารณาในที่นี้ พึงเจริญให้มาก ทำให้มาก อย่าพิจารณาครั้งเดียวแล้วปล่อยทิ้งตั้งครึ่งเดือน ตั้งเดือน ให้พิจารณาก้าวเข้าไป ถอยออกมาเป็น อนุโลม ปฏิโลม คือเข้าไปสงบในจิต แล้วถอยออกมาพิจารณากาย อย่าพิจารณากายอย่างเดียวหรือสงบที่จิตแต่อย่างเดียว พระโยคาวจรเจ้าพิจารณาอย่างนี้ชำนาญแล้ว หรือชำนาญอย่างยิ่งแล้ว คราวนี้แลเป็นส่วนที่จะเป็นเอง คือ จิต ย่อมจะรวมใหญ่ เมื่อรวมพรึบลง ย่อมปรากฏว่าทุกสิ่งรวมลงเป็นอันเดียวกันคือหมดทั้งโลกย่อมเป็นธาตุทั้งสิ้น นิมิตจะปรากฏขึ้นพร้อมกันว่าโลกนี้ราบเหมือนหน้ากลอง เพราะมีสภาพเป็นอันเดียวกัน ไม่ว่า ป่าไม้ ภูเขา มนุษย์ สัตว์ แม้ที่สุดตัวของเราก็ต้องลบราบเป็นที่สุดอย่างเดียวกันพร้อมกับ **ญาณสัมปยุตต์** คือรู้ขึ้นมาพร้อมกัน ในที่นี้ตัดความสนเท่ห์ในใจได้เลย จึงชื่อว่า **ยถาภูตญาณทัสสนวิปัสสนา** คือทั้งเห็นทั้งรู้ตามความเป็นจริง

การพิจารณากายนี้มีที่อ้างมาก ดั่งในการบวชทุกวันนี้ เบื้องต้นต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก็คือ กายนี้เอง ก่อนอื่นหมดเพราะเป็นของสำคัญ ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์พระธรรมบทขุทฺทกนิกายว่า อาจารย์ผู้ไม่ฉลาดไม่บอกซึ่งการพิจารณากาย อาจทำลายอุปนิสัยแห่งพระอรหันต์ของกุลบุตรได้ เพราะฉะนั้นในทุกวันนี้จึงต้องบอกกรรมฐาน ๕ ก่อน

เหตุนั้นการพิจารณากายจึงเป็นของสำคัญ ผู้ที่จะพ้นทุกข์ทั้งหมดล้วนแต่ต้องพิจารณากายนี้ทั้งสิ้น จะรวบรวมกำลังใหญ่ได้ต้องรวบรวมด้วยการพิจารณากาย แม้พระพุทธองค์เจ้าจะได้ตรัสรู้ทีแรกก็ทรงพิจารณาลม ลมจะไม่ใช่กายอย่างไร? เพราะฉะนั้นมหาสติปัฏฐาน มีกายานุปัสสนาเป็นต้น จึงชื่อว่า "ชัยภูมิ" เมื่อเราได้ชัยภูมิดีแล้ว กล่าวคือปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานจนชำนาญแล้ว ก็จงพิจารณาความเป็นจริงตามสภาพแห่งธาตุทั้งหลาย



หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ณ พิพิธภัณฑ์หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ
วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๑



# เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด
# เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๑๐
# *"กายคตาสติ"*



อุบายวิธีสอนหมู่เพื่อนมาเป็นลำดับๆ ในความรู้สึกก็ว่าเป็นที่แน่ใจว่าได้สอนเต็มภูมิของตน ทั้งฝ่ายเหตุที่ได้เคยดำเนินมาอย่างไร และผลที่ปรากฏขึ้นมาบ้างเล็กน้อยที่นำมาสอนหมู่เพื่อน ไม่ปรากฏว่าธรรมะบทใดที่ได้ปรากฏแต่เหตุส่วนผลไม่มีแล้วนำมาสอนหมู่เพื่อน สอนทั้งเหตุที่ได้ดำเนินผลที่ปรากฏ แต่ไม่ได้บอกว่าผลได้ปรากฏอย่างนั้นๆ เท่านั้นเอง หลักธรรมะของพระพุทธเจ้าครอบไว้แล้วโดยสวากขาตธรรม คือเป็นธรรมที่ตรัสไว้ชอบแล้ว เพราะรู้ชอบปฏิบัติชอบ

การปฏิบัติชอบก็เป็นเหตุให้รู้ชอบและแสดงธรรมโดยชอบธรรม จึงไม่มีอะไรจะเป็นที่ขัดข้องสำหรับผู้จะปฏิบัติตาม บรรดาท่านผู้ปฏิบัติที่ปรากฏเป็นผลขึ้นมาท่านก็แน่ใจของท่านทั้งฝ่ายเหตุและฝ่ายผล ซึ่งได้ดำเนินมาอย่างไรและผลปรากฏเป็นอย่างไรบ้าง ท่านนำมาประกาศสอนโลกแทนองค์ศาสดา มีพระอรหันต์เป็นต้น นอกจากนั้นก็มีครูอาจารย์ซึ่งท่านตั้งใจประพฤติปฏิบัติ และรู้เห็นตามหลักความจริงตามพระองค์ท่านนำมาสั่งสอน ท่านก็สอนเป็นที่แน่ใจของท่านเหมือนกัน ไม่ได้สอนแบบลูบๆ คลำๆ ทั้งฝ่ายเหตุว่าท่านได้ดำเนินมาอย่างไร และผลปรากฏขึ้นอย่างไร ตั้งแต่เหตุตามขั้นแห่งธรรมะและภูมิของผู้ปฏิบัติในเบื้องต้น จนถึงเหตุอันสูงสุดและภูมิอันสุดยอด แสดงว่าเป็นไปโดยพร้อมมูลทั้งเหตุและผล ทั้งเป็นที่แน่ใจในการสั่งสอนด้วย

เรื่องของครูบาอาจารย์ที่ความจริงท่านสอนอย่างนั้นเพราะท่านรู้จริง และผู้ศึกษาและปฏิบัติมีความสนใจและปฏิบัติจริงแค่ไหน นี่เป็นปัญหาสำคัญสำหรับพวกเราผู้เป็นนักศึกษาด้วยกันจะนำไปขบคิด และแก้ไขปัญหาข้อนี้ให้แจ้งชัดขึ้นภายในจิตใจของตน ท่านสอนข้อใดปรากฏว่าสอนออกจากความจริงใจไม่ว่าพระพุทธเจ้าและสาวก ตลอดครูบาอาจารย์ที่ท่านเป็นธรรมมาอย่างเรียบร้อยแล้ว ไม่ว่าส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด และไม่ว่าภายนอกภายใน ท่านสอนลงอย่างจริงใจ ถ้าผู้ฟังๆอย่างจริงใจและปฏิบัติอย่างจริงใจ ทำไมจะไม่เห็นผลเป็นที่จริงใจของตนเองเล่า เพราะสวากขาตธรรมเป็นของจริงตลอดสายตั้งแต่ต้นจนอวสาน ไม่มีสิ่งใดที่จะแปลกปลอมพอให้เสียหวังสำหรับผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมข้อนั้นๆ

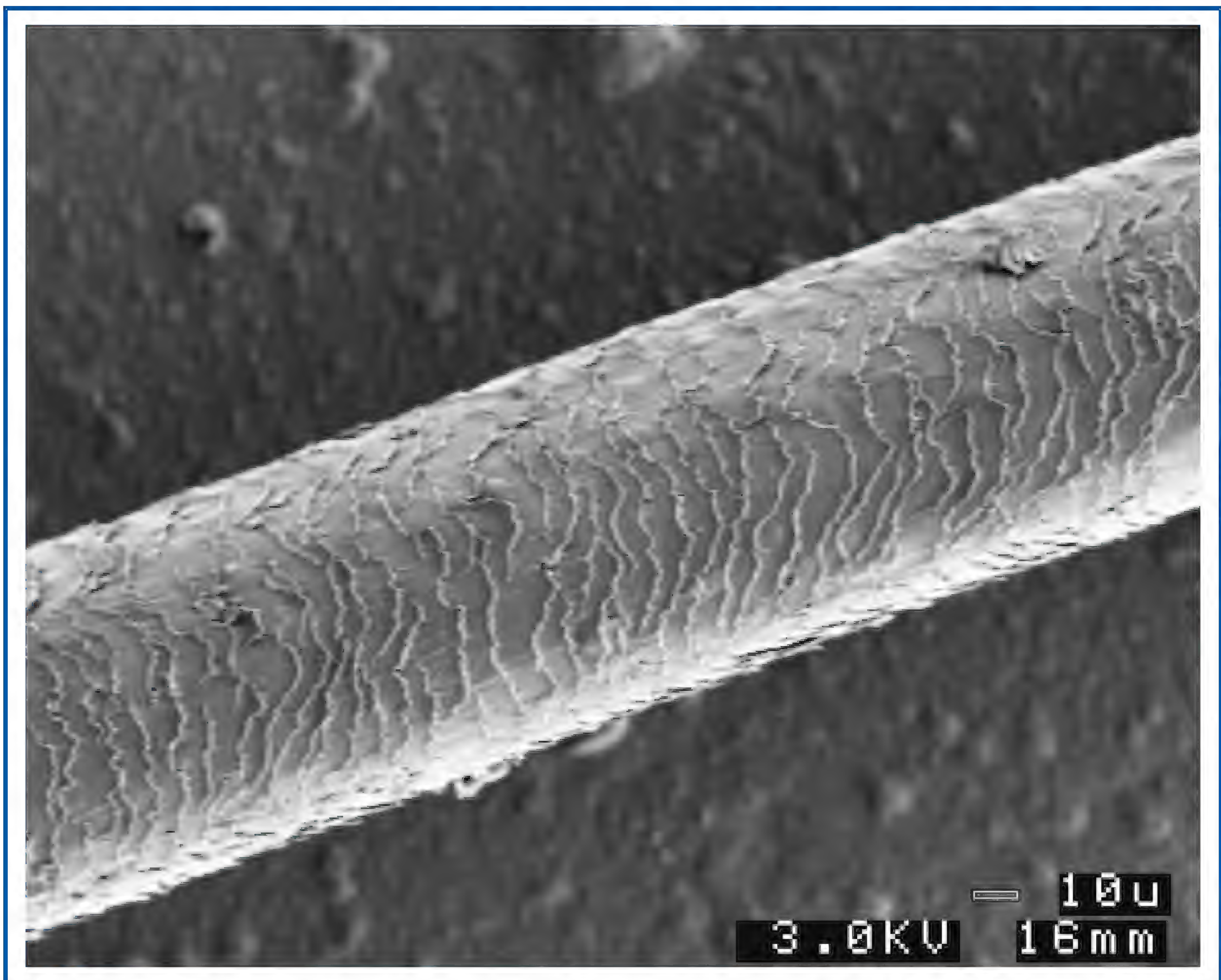
เช่นท่านสอนกายคตาสติ เป็นต้น เป็นอย่างไรถึงต้องสอนกายคตาสติ พวกเราหลงอยู่ทุกวันนี้หลงอะไร ถ้าไม่ใช่หลงกายคตานี้ นี่เข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดที่จะเป็นอุปาทานใหญ่โตให้จิตใจละเมอเพ้อฝันอยู่ตลอดเวลายิ่งกว่าเรื่องของกาย คือหลงกายนี่เอง การที่ท่านสอนกายคตาสติก็เพื่อแก้ความหลงให้ถูกตามหลักธรรมชาติแห่งความเป็นของกาย เวลานี้เราเสกสรรปั้นยอขึ้นโดยไม่เป็นความจริง และ



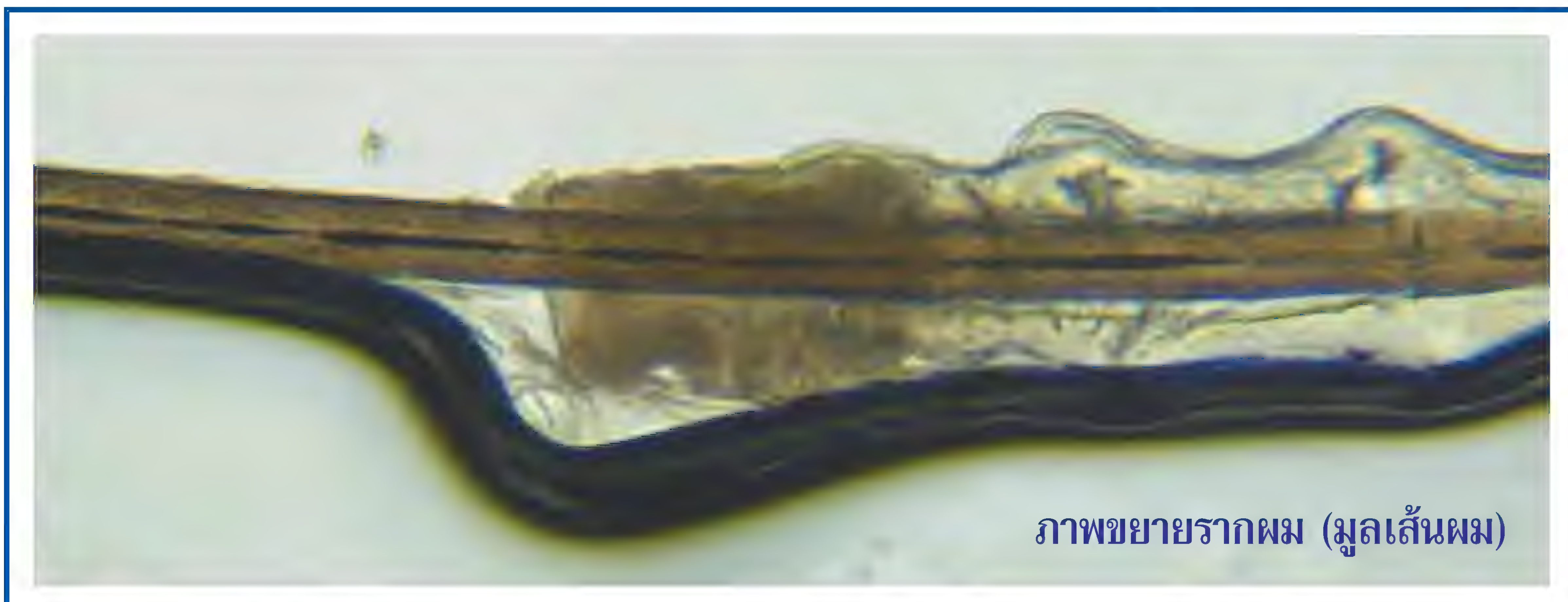
หลอกลวงตนเอง เมื่อสิ่งใดไม่จริง ผลปรากฏขึ้นมาก็ต้องเป็นของปลอมเสมอและทำความเดือดร้อนแก่ตนเอง

ท่านประกาศสอนเรื่องกายคตาสติมานี้นานเท่าไรแล้ว พระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ไม่เคยละเว้น แม้แต่องค์พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ประกาศสอนมาเป็นเวลาสองพันห้าร้อยกว่าพรรษานี้แล้ว ไม่ได้สอนแยกออกไปเป็นอย่างอื่น เพราะกายนี้เป็นธรรมชาติความจริงอันหนึ่งอยู่แล้ว จะสอนให้ผิดจากหลักความจริงไปไม่ได้ ทำไมท่านถึงสอนกายคตาสติ เพราะพวกเราหลงในกายนี้ว่าเป็นของสวยของงามนี่เป็นหลักสำคัญ เป็นสิ่งที่น่ารัก น่ากำหนัดยินดี โดยที่ในส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ไม่มีชิ้นไหนจะเป็นของดีของสวยของงามตามความเพ้อฝันของผู้คิดเช่นนั้น

เราลองแยกออกดูตั้งแต่ผมซึ่งอยู่นอกๆ มีสวย มีงาม มีสะอาดที่ไหน เส้นดำๆ เปลี่ยนจากดำก็เป็นขาว ถ้าเส้นผมดำนี่เป็นของสวยงามแล้วก็หม้อที่ถูกไฟมันก็ดำเหมือนกัน เราคิดดู ถ้าเป็นของสะอาดแล้วตกลงในภาชนะซึ่งเป็นที่รับประทาน มีความขยะแขยงไหม มูลของเส้นผมนี้มีอยู่ทุกเส้น ไม่เคยปราศจากมูล ปราศจากมูลคือสิ่งสกปรกโสโครกไม่ได้เกี่ยวข้องเลย ไม่เคลือบแฝงเลย




เส้นผม (ขยาย 2000 เท่า)

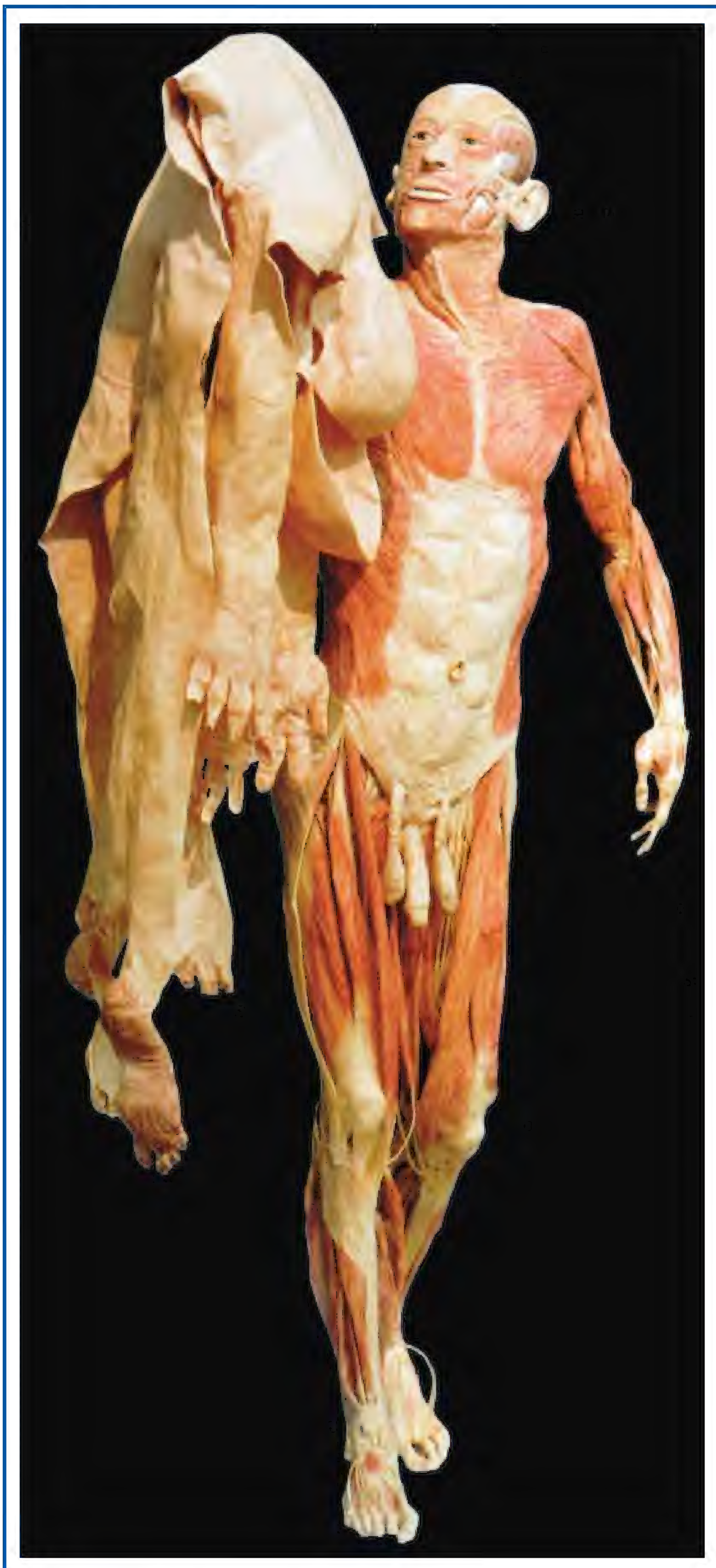

ภาพขยายรากผม (มูลเส้นผม)

ใครทราบไหมว่ามูลคืออะไร นี่ภาษาที่โลกนิยมและถือกันพูดว่ามูล ความจริงก็คือของสกปรกที่ไม่พึงปรารถนานั่นเอง มูลเล็บ มูลฟัน มูลผม ว่าไปอย่างนั้น มีกี่เส้นผมบนศีรษะของเรานี้และเส้นไหนบ้างที่เป็นเส้นผมที่สะอาดมีเส้นไหนบ้าง หมดทั้งศีรษะนี้แม้แต่เส้นเดียวไม่มีเลย แล้วเราจะหาของสะอาดมาจากไหนในเส้นผมแต่ละเส้นๆ นี้ พอที่จะเป็นเหตุให้เกิดความรัก ความกำหนัดยินดีว่าสวย ว่างาม ว่าสะอาด


ขน

ขนก็เช่นเดียวกันอีก มีลักษณะเช่นเดียวกันไม่มีอะไรผิดแปลก ซึ่งอยู่ตามผิวหนังเช่นเดียวกันและเป็นเส้นๆ เหมือนกัน มีมูลของมันประจำอยู่ ทั้งตัวเส้นผมเส้นขนและทั้งขุมที่เกิดของมัน

ที่เรียกว่าขุมขน เพราะเหตุไร สิ่งเหล่านี้ทุกเส้นจึงไม่มีข้อยกเว้นว่าเป็นของสะอาด ก็เพราะฐานเดิมที่มันเกิดนั้น หมดทั้งฐานเป็นสิ่งที่สกปรกทั้งนั้น หนังตรงไหนที่ไม่มีมูลติดอยู่นั้นมีไหม เราลองคิดดู นี่กายคตาสติพิจารณาอย่างนี้ นี่แหละตามหลักความจริงของพระพุทธเจ้าเป็นอย่างนี้และตามหลักความจริงของร่างกายนี้ก็เป็นอย่างนั้น



พระพุทธเจ้าตรัสตามเรื่องความจริงนี้เอง ไม่ได้ฝืนความจริงไปเหมือนอย่างใจของพวกเราที่ฝืนอยู่ทุกๆ ขณะเวลานี้และฝืนตลอดมา จึงก่อความยุ่งเหยิงวุ่นวายให้แก่ตัวเองทั้งกลางวันกลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน หาความสุขไม่ได้เพราะความฝืนคติธรรมดา และฝืนหลักธรรมชาติที่เป็นอยู่ยังไงให้กลายเป็นอย่างอื่นขึ้นมาโดยที่เป็นไปไม่ได้

ตรวจดูให้ดี หนังที่หุ้มห่ออยู่ในส่วนร่างกายของเรานี้มีส่วนไหนที่มีข้อยกเว้น ว่าไม่มีของสกปรกเคลือบแฝง อยู่เลยที่เรียกว่ามูล

คำว่าขี้ไคลจะหมายถึงอะไรถ้าไม่หมายถึงมูล ไม่ว่าข้างบน ข้างล่างรอบตัวนี้เต็มไปด้วยมูลนี้ทั้งนั้น แล้วที่ไหนว่าเป็นที่สะอาด ที่ไหนเป็นที่สวยงาม เวลาหุ้มห่อกันอยู่เรียกว่าเป็นกลุ่ม เป็นก้อน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ลองแผ่ออกซิหนังนี่เป็นแผ่นเหมือนเสื่อเช่นอย่างหนังวัวหนังควายนั่นเขาแผ่ออกแล้วเป็นยังไง แล้วหนังคนจะผิดแปลกกันไปที่ไหน ข้างนอกก็เต็มไปด้วยมูล ข้างในก็เยิ้มไปด้วยสิ่งสกปรกโสโครก






มีเลือดและน้ำเหลืองเยิ้มไปหมด ตรงไหนในหนังที่มีอยู่รอบตัวของเรานี้ซึ่งมีข้อยกเว้นว่าเป็นสิ่งที่สะอาดและสวยงามซึ่งเป็นที่น่ารักน่ากำหนัด ตามใจที่ละเมอเพ้อฝันอยู่เวลานี้

แยกให้เห็นเป็นชิ้นๆ ให้เห็นตามหลักความจริงของกายคตา ถ้าว่าพระพุทธเจ้าตรัสไม่ถูก ตรงไหนบ้างจะขัดแย้งในความรู้สึกของเราว่า ไม่เป็นดั่งที่ท่านตรัสไว้ เริ่มแต่หนังลงมาซึ่งอธิบายผ่านมาแล้ว มีตรงไหนบ้างที่จะขัดแย้ง

เช่นผมบนศีรษะเราทุกเส้น มีเส้นหนึ่งซึ่งเป็นข้อยกเว้นว่าไม่มีมูลติดอยู่เลย และสถานที่ที่เกิดของมันก็เป็นสถานที่สะอาด ปราศจากสิ่งที่โสมม มีเส้นไหนบ้างเมื่อพิจารณาตามหลักความจริงแล้ว ไม่มีข้อยกเว้นแม้แต่เส้นเดียว ผมก็ไม่มีแล้ว ขนเล่า รอบตัวของเรานี้มีเส้นไหนบ้างที่เป็นข้อยกเว้น ไม่มี เป็นแบบเดียวกัน เพราะฐานที่เกิดของมัน เต็มไปด้วยสิ่งที่โสมมดังที่กล่าวมานี้ ได้แก่หนังที่หุ้มห่ออยู่นี้ ในรอบตัวของเรานี้เต็มไปด้วยมูล

**บริเวณหนังศีรษะ ที่เกิดของผม มีรากผม ไขมันหนังศีรษะ น้ำเลือด น้ำเหลือง หล่อเลี้ยง**



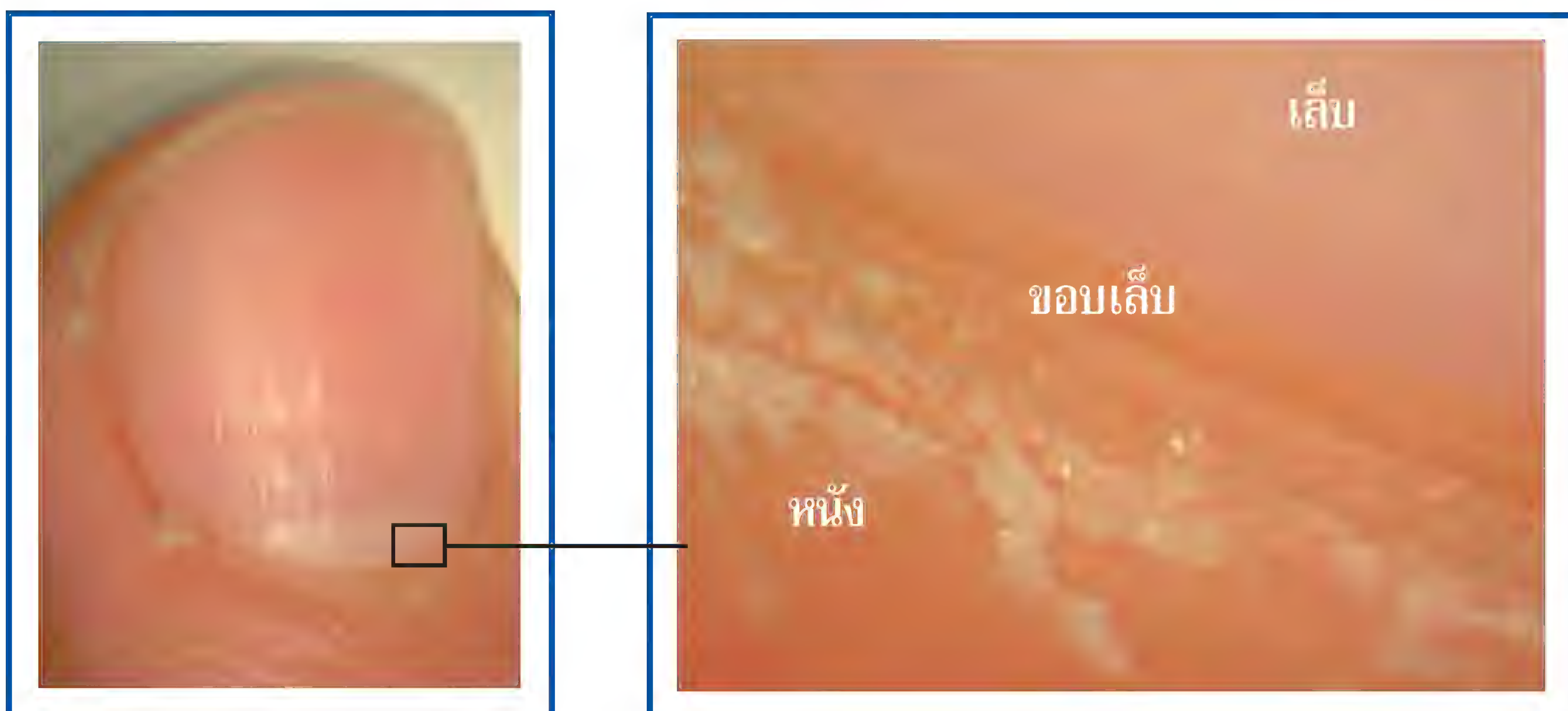

เพราะฉะนั้นไม่ว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้นจากที่นี่จึงไม่มีข้อยกเว้นว่า เป็นสิ่งที่สะอาดและสวยงามน่ากำหนัดยินดี น่าเพลิดน่าเพลิน เป็นอาการที่สองที่สามเข้ามา ผม ขน หนัง เล็บก็เหมือนกัน



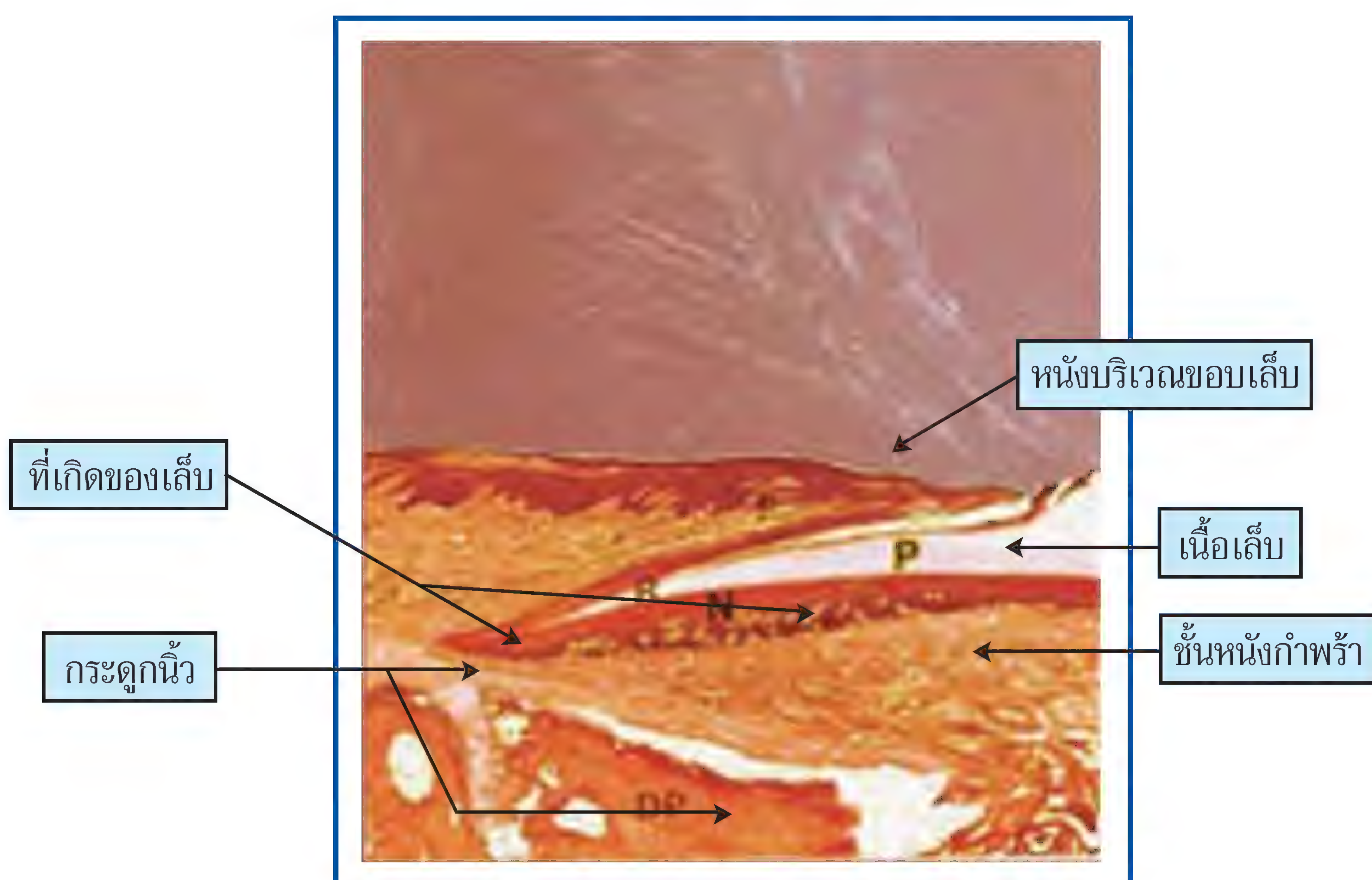

## กายคตาสติ

เล็บเกิดขึ้นจากที่ไหน ถ้าไม่เกิดขึ้นจากที่หนัง และมีความสะอาดประจำตัวของมันอยู่ที่ไหนบ้าง ในเล็บนี้ ไม่ว่าเล็บเท้าไม่ว่าเล็บมือ มันเกิดขึ้นจากที่ไหน เท้าเป็นของที่สะอาดหรือเป็นของสกปรก ฐานที่เกิดของเล็บเกิดขึ้นจากไหน ถ้าไม่เกิดขึ้นจากหนัง แล้วจะมีข้อยกเว้นในเล็บไหนบ้างว่าเป็นสิ่งที่สะอาดสวยงามผิดแปลกจากเล็บทั้งหลาย ในบรรดาเล็บที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ทุกๆ เล็บ พิจารณาดู

นี่แหละกายคตาสติตามหลักธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าสอนไว้อย่างตรงแน่ว ไม่มีอะไรจะมาเพิ่มเติมอีก และจะหยิบออกเห็นว่ามากไปหรือเหลือเฟือก็ไม่มี มีความพอดี นี่แหละเรียกว่าหลักมัชฌิมาในการสอนโลกสอนอย่างนี้



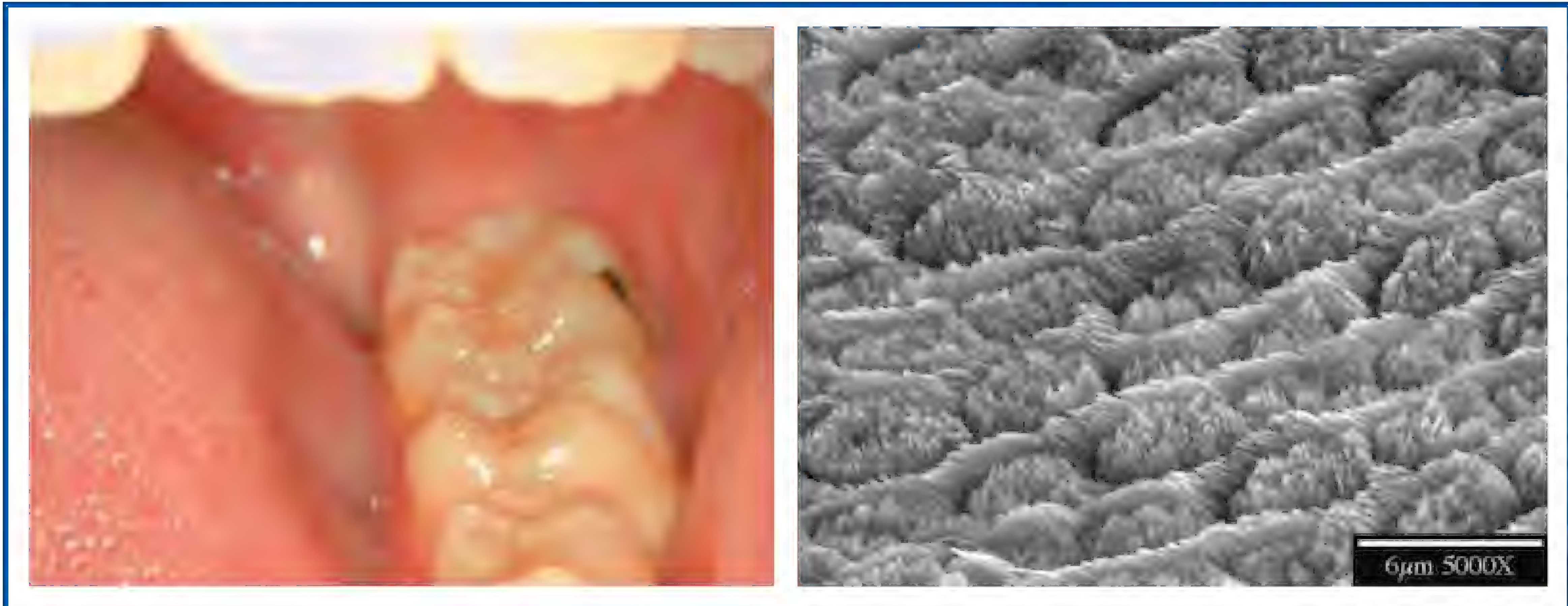

ขอบเล็บ บริเวณหนังขอบเล็บ และเซลล์ผิวหนังที่ตาย



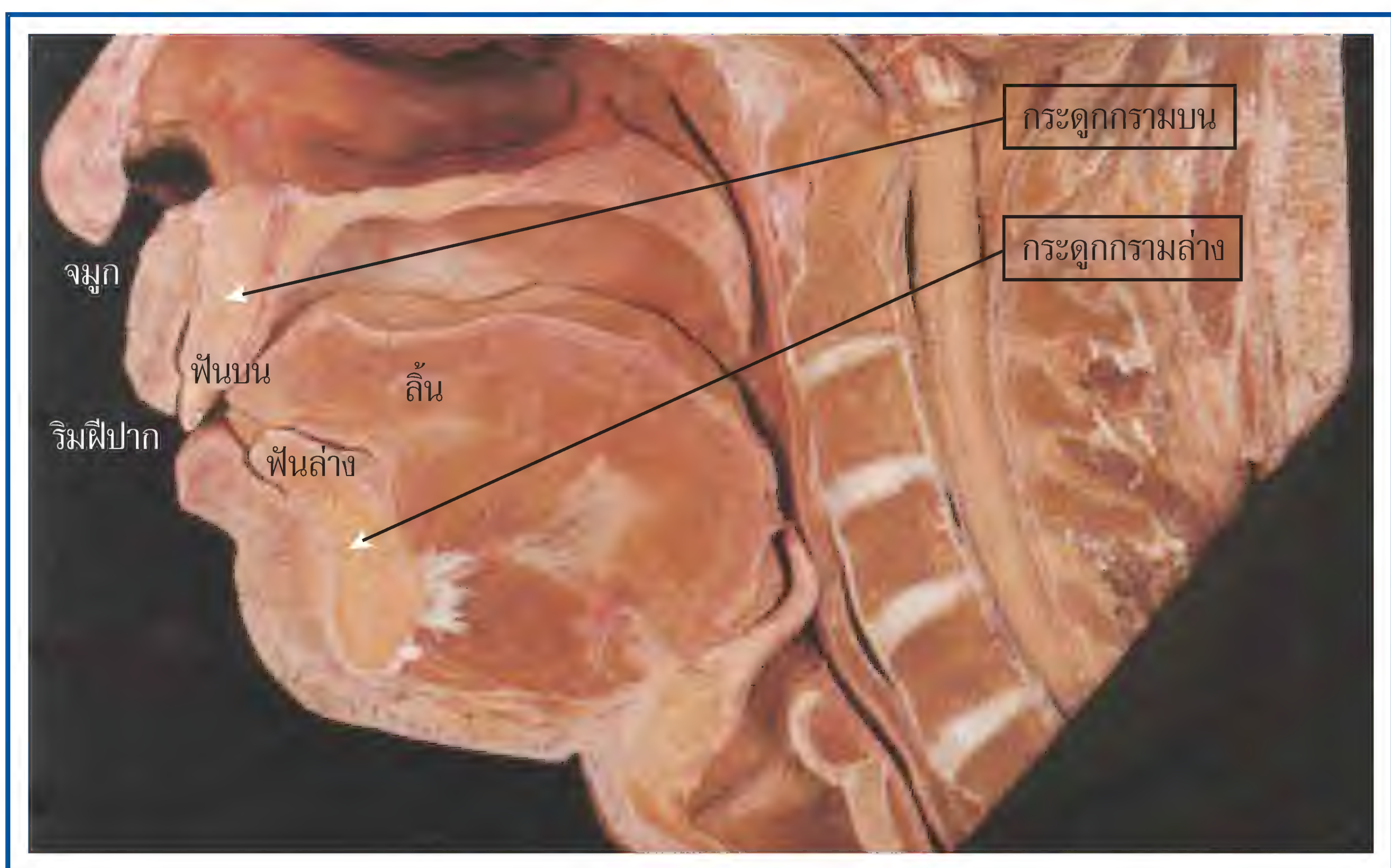

ภาพตัดขวางของนิ้ว แสดงที่เกิดของเล็บ



ฟันเกิดขึ้นที่ไหน สถานที่เกิดของฟันนั้นเป็นสิ่งที่สะอาดหรือโสมม ฟันจะได้ความสะอาดมาจากไหน ทำความสะอาดทั้งวันทั้งคืน บ้วนปากแล้วบ้วนปากเล่า แม้จะทำความสะอาดจากตอนเช้าเวลาตื่นนอนขึ้นมาแล้ว เพราะเหตุไร ไม่อย่างนั้นตัวเองก็ได้กลิ่น คนอื่นแล้วยิ่งผ่านไม่ได้เลย พอพูดออกไป มันเป็นไอพ่น สลบไสลไป ทำไมถึงเป็นอย่างนั้น ให้คิดดู ถ้าสะอาดมันทำไมเป็นอย่างนั้น ขยะแขยงตัวเองก็ยังได้กลิ่นเป็นบางครั้ง




ฟัน　　　　เนื้อฟัน (ขยาย 5,000 เท่า)




ภาพตัดขวางของศีรษะ แสดงให้เห็นอวัยวะในช่องปาก






ช่องปากของกระโหลกส่วนบน



กระดูกกรามส่วนล่าง

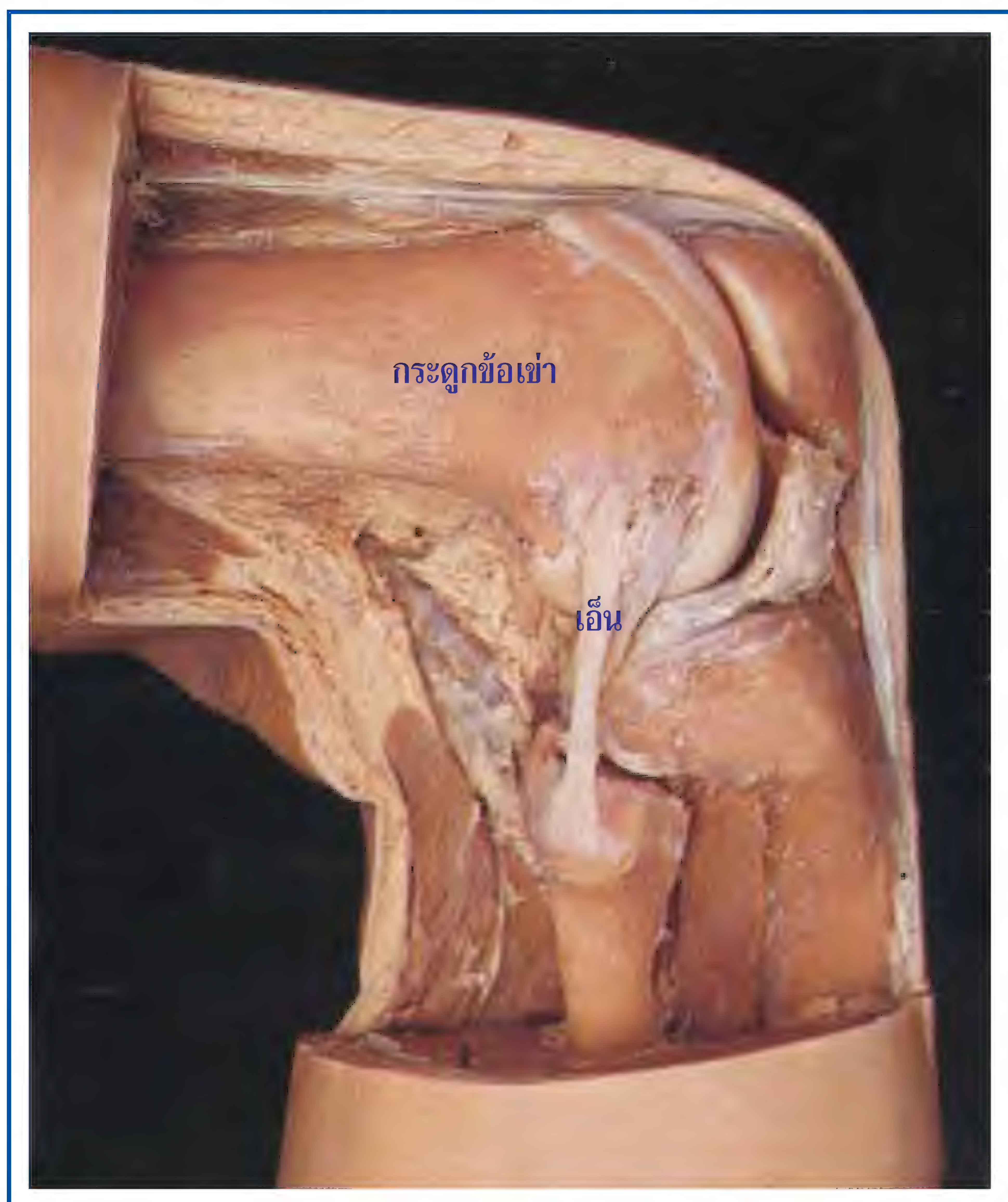
ในฟันแต่ละซี่ๆ มีมูลไหม ถามตัวเองให้รู้ เพราะต่างคนต่างมี มูลนี้มีข้อยกเว้นไหมว่าเป็นมูลที่สะอาด ฟันนี้เป็นซี่ที่ยกเว้นไหมว่าเป็นซี่ที่สะอาด ไม่มี ไม่ว่าฟันของใครทั้งนั้น มันเหมือนกันหมด เราพิจารณาดูซิ ทำไมจะไม่เห็นเรื่องกรรมฐาน คือกายคตา ถ้าพิจารณาตามหลักนี้จริงๆ แล้ว มันเกิดขึ้นมาจากอะไรฟัน เกิดขึ้นมาจากของสกปรก หนังละเอียดซึ่งอยู่ภายในปากนี้เป็นหนังอันหนึ่งเหมือนกันแต่เป็นส่วนละเอียด เลยไม่เรียกกันว่าหนัง มันเป็นส่วนละเอียดอันหนึ่งเหมือนกัน เข้าไปข้างในก็เป็นเนื้อ เป็นกระดูก ฟันก็คือกระดูกนั้นแลแต่เรียกว่าฟัน มันเป็นกระดูกดีๆ นี่แหละ แต่แยกตามอาการไว้ตามสมมุติของโลกที่เคยใช้มาอย่างนั้น



ช่องปาก

พระพุทธเจ้าก็สอนย้ำลงที่สมมุติของโลก เขาว่าหนังก็ว่าตาม ว่าผม ว่าขน ว่าเล็บ ว่าฟัน ก็ว่าตาม ไม่ได้วาดภาพ นอกจากจะประมวลมาเรียกเป็นส่วนหนึ่งต่างหากเท่านั้น เวลาสอนต้องสอนแบบเดียวกันกับโลกที่สมมุติไว้แล้วอย่างไร เป็นแต่สอนตามหลักธรรมชาติที่มีอยู่เท่านั้น มันสกปรกก็บอกว่าสกปรก มันเป็นยังไงก็บอกตามเรื่อง มันไม่สะอาดก็บอกตามเรื่อง มันจีรังถาวรหรือไม่ก็สอนไว้ตามเรื่อง อันนี้เข้าไปถึงฟัน

เส้นเอ็นแต่ละเส้น ๆ เป็นยังไง มีอะไรสะอาดไหม กระดูกทุกท่อนซึ่งมีอยู่ในส่วนร่างกายของเรามันเป็นที่น่ากำหนัดยินดีไหม น่าสวยงามไหม มันเต็มไปด้วยอะไร




กระดูกมันก็เป็นของปฏิกูลอยู่แล้ว เนื้อเอ็นที่เกี่ยวข้องติดกัน ตลอดถึงเลือดหรือบุพโพโลหิตก็เรียก ผสมกันอยู่ภายในร่างกายนี้ มีส่วนไหนที่สะอาด บรรดาส่วนที่มีอยู่เกี่ยวข้องกันอยู่กับกระดูก ไม่มีส่วนไหนเลย เยิ้มไปด้วยของไม่สะอาดทั้งนั้น

เริ่มแต่หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด

ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า รวมหมดในส่วนร่างกายนี้

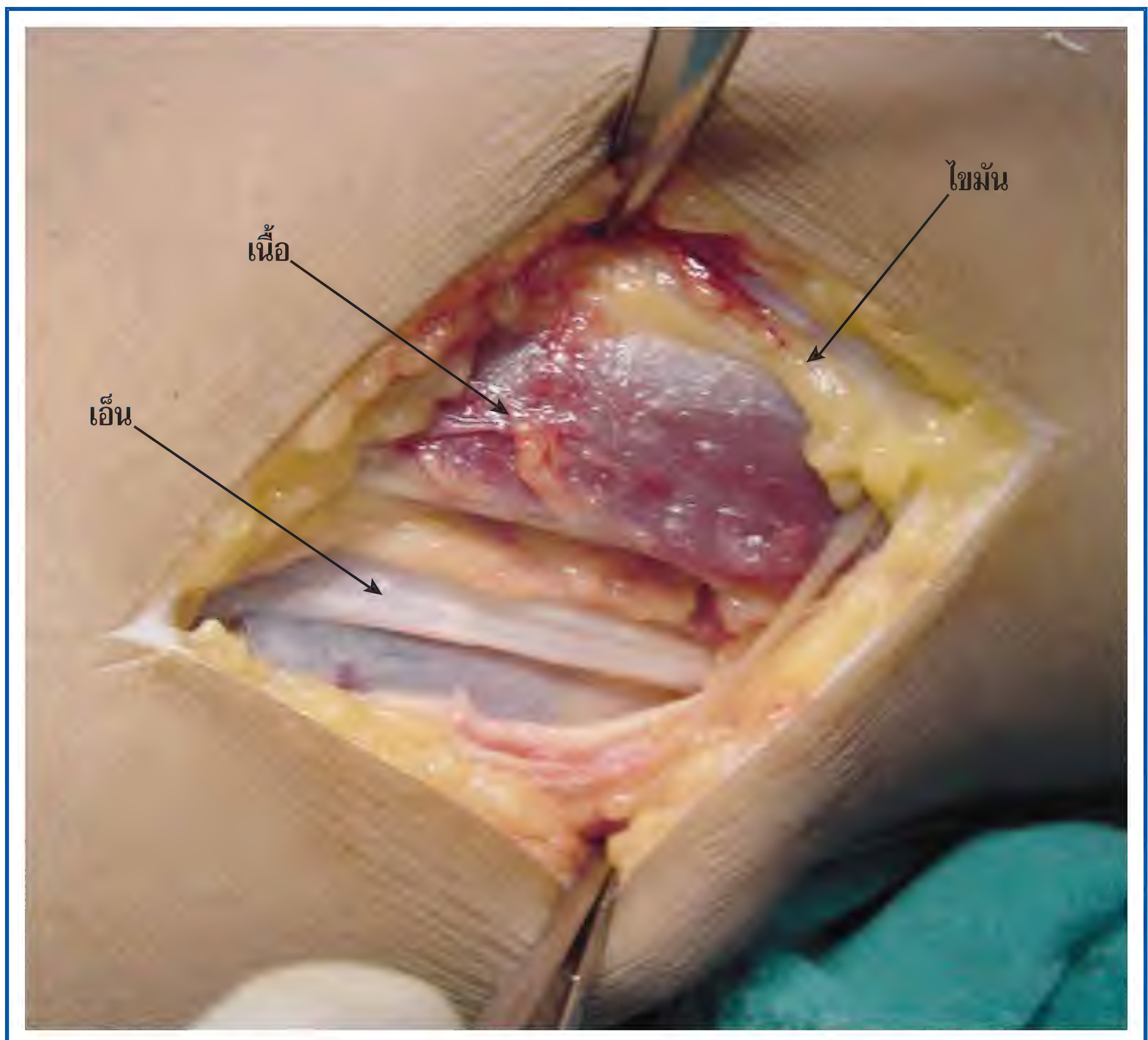
มีอาการไหนบ้างที่เป็นอาการได้รับข้อยกเว้นว่า

เป็นของสะอาด น่ารักใคร่ น่ากำหนัดน่ายินดี น่าเพลิดน่าเพลิน

มีอาการไหนบ้างที่กล่าวมาทั้งหมด

รวมแล้วเรียกว่าอาการ ๓๒

ผ่าต้นขา



"น้ำอยู่ในลำคลองยังดีกว่าน้ำอยู่ในส่วนร่างกายของเรา เราต้องคิดดูให้ดี...

A0040/49

ปอด

หัวใจ

ตับ

กระเพาะ
อาหาร

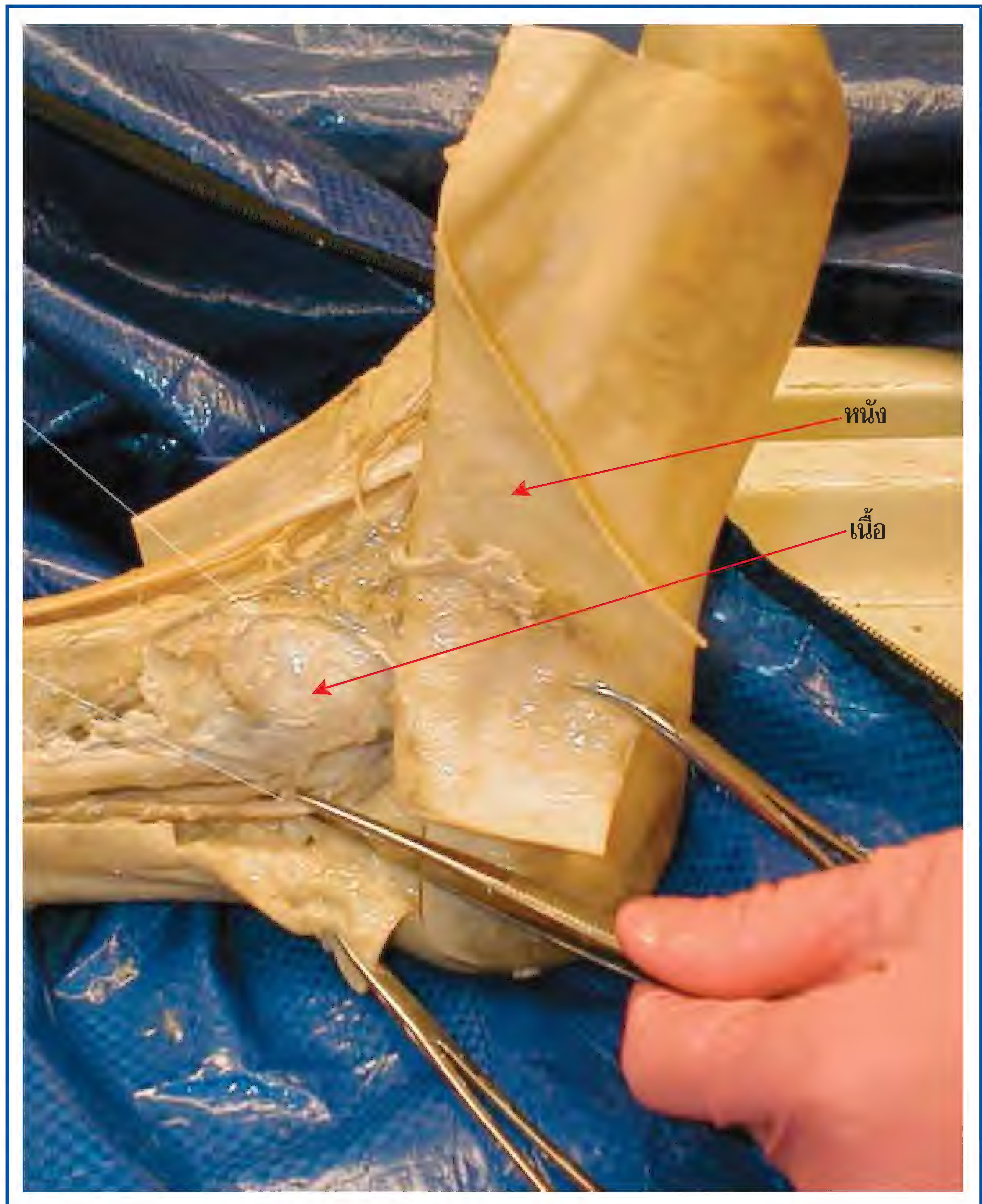
พังผืด

ลำไส้

ไขมัน
หน้าท้อง

# กายคตาสติ

"หนังรองเท้ายังสะอาดยิ่งกว่าหนังในร่างกายของเรา ไม่น่าขยะแขยงเหมือนหนังของเรา ถ้าเราจะแก้ตัวเองต้องคิดเทียบเคียงอย่างนี้ แล้วทุกส่วนในร่างกายนี้มีอวัยวะส่วนไหนซึ่งได้รับยกเว้นว่าเป็นสิ่งที่แปลกจากอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย คือเป็นของสะอาด เป็นของน่ารัก มีที่ไหน...?"





*"กระดูก..ก็ดูให้ดี*
*แยกออกทุกชิ้นๆ*
*ชิ้นไหนจะเป็นชิ้นที่น่ากำหนัดยินดี*
*ที่น่ารักน่าชอบใจ..."*







*"..ดูตั้งแต่ข้างล่างขึ้นมาก็ได้*
*จะดูตั้งแต่ข้างบนกะโหลกศีรษะลงไปก็ได้*
*ถ้ายังเห็นไม่ชัด ดูให้ดี*
*คนตายกับคนยังเป็นอยู่เช่นเรานี้*
*กระดูกมีอะไรผิดแปลกกันไหม...?"*



*"..เราไปไหนกะโหลกศีรษะคนตาย*
*ทำไมขยะแขยง*
*มาเห็นกะโหลกศีรษะคนเป็น*
*ทำไมตื่นเต้น..."*



*“..หนังคนตายเป็นยังไงบ้าง*
*หนังคนเป็นเป็นยังไงบ้าง*
*มันหนังอันเดียวกัน*
*ทำไมเห็นหนังคนเป็นแล้วตื่นเต้น*
*เห็นหนังคนตายแล้วกลัวผี*
*หนังอันเดียวกันกลัวมันอะไร...?”*

หนังคนตาย

*"เป็นเรื่องที่จะตื่นเต้นก็คือเรื่องหลอกตัวเองมาเสียก่อน*
*ไม่หลอกไม่ตื่นคนเรา...*
*ถ้าพิจารณาตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ตื่นเต้นในโลกนี้*
*สบายไปหมด นี่เรื่องกายคตาสติ*
*นี่พูดถึงเรื่องความสกปรกโสมมของส่วนร่างกายหรือพูดถึงเรื่องความปฏิกูล..."*





*"..ในร่างกายของเราและของใครก็ตาม*
*หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลง*
*และจะเป็นความสบาย..ไม่กังวล*
*ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุปาทานจะมีมาจากไหน*
*...เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้ว*
*ทำไมจะไม่แสนสบายเล่า..."*



หากได้พิจารณาตามนี้แล้วจะไม่หลง และจะเป็นความสบายไม่กังวล ปล่อยภาระในสิ่งเหล่านี้ได้ อุปาทานจะมีมาจากไหน

เมื่อไม่มีอุปาทานซึ่งถือภาระอันหนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกนี้แล้ว ทำไมจะไม่แสนสบายเล่า

การพิจารณาเรื่องกายคตาสตินี้ เราได้แบกภูเขาทั้งลูกไว้บนบ่าเหรอ เราถึงหนักนัก ไม่อยากจะพิจารณากัน แต่การแบกอารมณ์จนกระทั่งถึงความเดือดร้อนวุ่นวายถึงใจ รับประทานไม่ได้ นอนไม่หลับนั้นไม่เป็นทุกข์หรอกเหรอ ต้องพิจารณาให้ดี ถ้าเป็นนักปฏิบัติแล้วต้องพิจารณาอย่างนั้นซิ

ปัญญาเอามาใช้อะไรถ้าไม่ใช้กับสิ่งเหล่านี้ นอนอยู่ก็โง่ นั่งอยู่ก็โง่ ยืนก็โง่ ฉันก็โง่ อิริยาบถทั้งสี่เต็มไปด้วยความโง่ แบกตั้งแต่ความโง่อยู่ทั้งวัน ตายวันยังค่ำก็ตามเถอะ ไม่มีอะไรที่จะเป็นคนดีสำหรับโมฆบุรุษคนนั้น ขอให้พวกท่านพิจารณาให้ดี อุบายวิธีที่ผมสอนทุกแง่ทุกมุมนั้น บางรายอาจจะรำคาญก็ได้ แต่ผมไม่ได้สอนเพื่อให้ท่านรำคาญ สอนเพื่อให้แก้ความโง่ของตน เราจะทราบไหมว่าเราโง่หรือเราฉลาดเวลานี้ ของมีอยู่ เห็นอยู่ด้วยตา รู้อยู่ด้วยจิตใจของเรา เพียงในกายของเราเท่านี้อยู่กับตัวของเรา ทำไมจึงไม่สามารถจะมองเห็นตามหลักความจริง ทั้งๆ ที่มีอยู่เป็นหลักความจริงร้อยเปอร์เซ็นต์ ฝืนไปไหน หนีจากหลักธรรมะของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นทางเดินอันถูกต้องไปไหน เข้าขวากเข้าหนามให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย นี่ล้วนตั้งแต่เข้าขวากเข้าหนามเท่านั้นแหละ เหยียบขวากเหยียบหนามไปทั้งวันทั้งคืน เพราะผิดจากหลักธรรม

ถ้าหากว่าเราจะดำเนินตามหลักธรรมแล้ว เพียงกายคตาสติเท่านั้นเราก็พอแล้วที่จะได้รับความสุข เป็นที่เย็นใจ สบายจิต นี่แยกออกเป็นอาการๆ




# กายคตาสติ

> *"ถ้าเห็นชัดตามหลักความจริงแล้ว จะถือว่าเป็นตนที่ไหนได้...*
> *มันตั้งแต่กองทุกข์*
> *เหมือนกับอยู่กลางกองเพลิงเสียแล้วเวลานี้..."*

เรื่องกายคตาสติ ให้ทุกท่านได้พิจารณา เมื่อแยกเป็นอาการออกไปแล้ว เอ้า รวมตัวเข้ามาก็เป็นก้อนของกาย **นี้ก็คือก้อนอสุภะ ก้อนปฏิกูล ก้อนซากผีดิบนั่นเอง ซึ่งยังมีชีวิตครองตัวอยู่เท่านั้น แต่นอกนั้นไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ไม่ต่างจากคนตาย มันเหม็นเหมือนกัน ทั้งข้างนอก ข้างใน ไม่มีส่วนใดที่จะหอมหวนชวนให้ดม ชวนให้ชม ชวนให้รักชวนให้กำหนัดยินดี ถ้าพิจารณาตามหลักความจริงดังที่พระพุทธเจ้าสอนมาแล้วนี้**

เมื่อเป็นเช่นนั้น เราจะเห็นว่าพระพุทธเจ้าโง่หรือฉลาด เราต้องพิจารณาดูซิ พระองค์ท่านสอนตามหลักความจริง เราฝืนหลักความจริงไป เข้าป่าเข้ารก เหยียบขวากเหยียบหนาม ร้อนทั้งกลางวันกลางคืน เพราะมองข้ามความจริงนี่เอง

นี่พูดถึงเรื่องความสกปรกโสมมก็เต็มอยู่นี้แล้ว พูดถึงเรื่องความแปรมันก็แปรอยู่ตลอดเวลา ชิ้นไหนจะเป็นชิ้นที่ไว้วางใจว่าไม่แปร หมดทั้งร่างของเรานี้ เป็นทุกข์ก็เหมือนกัน มันทุกอาการ ไม่มีอาการใดที่ยกเว้นว่าไม่เป็นทุกข์ แล้วควรหรือว่าจะเป็นอัตตา มันอยู่ในฉากเดียวกัน ถ้าเห็นชัดตามหลักความจริงแล้ว จะถือว่าเป็นตนที่ไหนได้ มันตั้งแต่กองทุกข์ เหมือนกับอยู่กลางกองเพลิงเสียแล้วเวลานี้ ถ้าปัญญาไม่ฉลาดก็ตายกองกันอยู่ในกองเพลิงนี่แล



*"ไม่ว่าใครจะชื่อว่ายังไง ใครจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ธรรมชาติที่กล่าวนี้ทั้งหมดมีอยู่อย่างสมบูรณ์ ถ้าหยั่งสติหยั่งปัญญาลงไปที่นี่จะเห็นความจริง แล้วไม่ต้องสงสัย"*



จะให้อธิบายอย่างไรให้ฟังอีก จิตทำไมจึงรุ่มร้อน แล้วพิจารณาอะไรทุกวันนี้จึงรุ่มร้อน ส่งไปหากระแสโลก ไปหาอะไรกระแสโลก โลกมันคืออะไร ถ้าไม่ใช่โลกธาตุ โลกขันธ์ โลกดิน น้ำ ลม ไฟ โลกปฏิกูลโสโครก นี้จะเป็นโลกอะไร ได้ความวิเศษวิโสมาจากไหน ทำไมไม่ยับยั้งจิตใจ ทำไมไม่พิจารณาจิตใจของตนเองให้เห็นตามหลักความจริงนี้ จะได้มีความสะดวกสบาย ยืน เดิน นั่ง นอน จะเป็นสุขๆ แล้วการพิจารณาธรรมะเพื่อการถอดถอนตนเองทำไมเห็นว่าลำบาก ประหนึ่งภูเขาทั้งลูกมาทับอยู่บนศีรษะ แต่การจะปล่อยจิตใจให้ละเมอเพ้อฝันไปตามสิ่งต่างๆ จนเกิดความเดือดร้อนไม่มีวันถอนตนได้ทั้งวันทั้งคืนนั้นทำไมเห็นว่าเป็นของสะดวกสบาย จะให้ทุกข์จนตายนั่นหรือถึงจะว่าทุกข์ ตายแล้วจะรู้สึกทุกข์เมื่อไร

ถ้าไม่รู้สึกในเวลานี้และเวลาปฏิบัติตามหลักธรรมะพระพุทธเจ้าอยู่นี้ จะหาโอกาสรู้ที่ไหน ผมว่าไม่มีวันรู้ ตายทิ้งเปล่าๆ นั่นแหละ แล้วจะให้ผมเอาอะไรมาสอนหมู่เพื่อน หมดกำลังความสามารถ นี่ก็ได้ปฏิบัติมาอย่างนี้ สอนอย่างนี้ ไม่ใช่เอามาหลอกหมู่เพื่อน ปฏิบัติมาอย่างนี้ สอนอย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้เหมือนกันถ้าเห็นตามหลักความจริงที่พระพุทธเจ้าสอนแล้ว จะต้องเกิดความสลดสังเวชในความโง่ของตนอย่างเต็มที่ โง่ต่อกาย โง่ต่อเวทนา โง่ต่อสัญญา โง่ต่อสังขาร โง่ต่อวิญญาณ มันล้วนแล้วตั้งแต่เป็นของปลอมสำหรับจะหลอกบุรุษตาฟาง แต่ถ้ารู้ตามหลักความจริงแล้ว มันจริงทั้งนั้น รูปก็จริง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันจริงตามส่วนของมัน

มันไม่ได้มาชักชวนให้เราหลง แต่เราเป็นบ้าหลงมันต่างหาก เพราะบ้าภายในใจของเรามันมีอยู่แล้ว บ้าไม่รู้หน้ารู้หลัง ไม่รู้วันรู้คืน นี่ซีมันแก้ยาก พูดตามธรรมะส่วนละเอียดก็คือบ้านั่นเอง และขออภัยอย่าว่าผมพูดหยาบ พูดตามหลักความจริง เมาเหล้าเมาสุราเป็นบ้าไปอย่างนั้น มันก็ยังรู้เวลาที่สร่าง เมาในรูปในโฉมในธาตุสี่ขันธ์ห้า ดิน น้ำ ลม ไฟ เมาเรื่องเขา เมาเรื่องเรา นี่ไม่มีเวลา จะจอดแวะก็ไม่มีเวลาจะจอดแวะได้ หาที่ปลงที่วางก็ไม่ได้ หนักถ่วงอยู่ทั้งวันทั้งคืน แล้วเราจะหาความสุขความเจริญ มรรคผลนิพพานมาแต่ที่ไหน เมื่อปล่อยให้ภูเขาทับอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ ภูเขา คืออารมณ์ นั่นเอง

> *"กิเลสจะไปแฝงอยู่ทางรูป ทางกาย ทางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ*
> *แฝงอยู่ที่ไหนก็ต้องตามรู้*
> *...ปัญญาไม่มีอะไรที่จะเสมอได้ ส่องทะลุไปหมด..."*

นี่อธิบายเรื่องกายคตาสติ พวกท่านเข้าใจหรือยัง ถ้าไม่เข้าใจ พิจารณาให้เข้าใจ มีอยู่อย่างสมบูรณ์ในทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าใครจะชื่อว่ายังไง ใครจะมีรูปร่างลักษณะอย่างไร ธรรมชาติที่กล่าวนี้ทั้งหมดมีอยู่อย่างสมบูรณ์ ถ้าหยั่งสติหยั่งปัญญาลงไปที่นี่จะเห็นความจริง แล้วไม่ต้องสงสัย ทั้งไม่ต้องละเมอเพ้อฝันไปไหนอีกแล้ว จะได้มีเวลาพักผ่อนจิตให้สบายเสียทีหนึ่ง

หลักความจริงนี้แลจะเป็นสถานที่จอดพักได้อย่างเย็นใจ สบายใจ เพียงขั้นกายคตาสตินี้พอสมควรที่จะมีความสุขความสบายในการประพฤติตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้า เฉพาะอย่างยิ่งคือนักบวชซึ่งมีหน้าที่พร้อมอยู่แล้ว



เรื่องเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้น แม้จะเป็นส่วนละเอียดจะหนีจากปัญญาดวงนี้ไปไม่ได้ จะต้องรู้ตามไปหมดตลอดสาย กิเลสจะไปแฝงอยู่ทางรูป ทางกาย ทางเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แฝงอยู่ที่ไหนก็ต้องตามรู้ ปัญญาไม่มีอะไรที่จะเสมอได้ ส่องทะลุไปหมด

แม้ที่สุดจิตซึ่งเป็นสถานที่เกิดแห่งกิเลสอาสวะทั้งหลายก็สามารถรู้ได้ นั่นละฐานเดิมจริงๆ ก็คือเกิดขึ้นจากจิต เพราะจิตยังไม่สามารถเห็นกิเลสที่เกิดภายในตัวเอง จึงไม่อาจจะกลั่นกรองตัวเองให้เป็นจิตที่บริสุทธิ์ล้วนๆ ได้ ถ้าหากว่าเป็นวัตถุที่ควรรับประทาน วัตถุที่เป็นอาหารก็ยังเจือด้วยพิษ เช่น หัวเผือก หัวมัน แม้จะเป็นอาหารก็ตาม แต่ถ้าทำไม่ถูกตามหลัก ซึ่งควรจะเป็นอาหารได้ มันก็เป็นภัยต่อร่างกายเหมือนกัน

ฉะนั้นผู้ชำนาญในสิ่งเหล่านี้จึงต้องรู้วิธีปฏิบัติต่ออาหารประเภทนี้ แล้วนำมาทำอย่างไรจนสำเร็จ เป็นอาหารขึ้นมาอย่างดี และสมบูรณ์ตามภูมิของอาหารประเภทนั้นๆ จิตใจก็เหมือนกัน เมื่อมีสติปัญญาแล้วจะต้องเป็นลักษณะเดียวกันกับแม่ครัวปรุงอาหาร จนให้มีรสมีชาติอย่างเต็มที่ได้

แต่นี้เต็มไปด้วยความขมขื่น เต็มไปด้วยความเดือดร้อน เต็มไปด้วยความลุ่มหลง อยู่ในจิตนั้นหมด เพราะจิตนั้นเป็นบ่อแห่งความเดือดร้อน แห่งความลุ่มหลง จึงกระจายออกมาภายนอก ออกทางตาก็หลง ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย หลงไปหมด ออกทางใจของตัวเองก็หลง เพราะหลงใจ






*"หน้าที่ของคนโง่ คนเขลา*
*ของคนขี้เกียจก็ต้องเป็นอย่างนั้น*
*จะต้องขึ้นเขียงของภพของชาติ*
*สับยำ ให้เกิดให้ตายอยู่ตลอดกัป*
*ตลอดกัลป์ มีเท่านั้นละ..."*

เมื่อประมวลเข้าไปๆ ด้วยการพิจารณา โดยทางปัญญา มีสติเป็นคู่เคียงอยู่เสมอแล้ว จะต้องรู้เข้าไปเป็นลำดับๆ จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งสมมุติที่มีอยู่ภายในจิตใจเท่านั้น แล้วถอนออกได้ ไม่มีสิ่งใดจะเป็นสมมุติแม้แต่นิดฝังอยู่ภายในจิตนั้นเลย นั้นแล คือจิตล้วนๆ **คือจิตที่บริสุทธิ์แท้ หาทุกข์ที่ไหนไม่มี เพราะคำว่าทุกข์ก็คือสมมุติ คำว่าสุขก็คือสมมุติเช่นเดียวกัน นอกจากจะเป็นสุขในหลักธรรมชาติของมันที่เป็นเองกับความบริสุทธิ์นี้เท่านั้น** ไม่มีความสุขอื่นใดจะเป็นความสุขที่แน่นอน ขอให้ทุกๆ ท่านนำไปพิจารณา

ผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ความจริงต้องเป็นคนจริง ฟังจริง ปฏิบัติจริง จะทุกข์ขนาดไหนก็ให้ทราบว่าตนทำงานต้องเป็นทุกข์ ไม่ว่างานชิ้นไหน ขึ้นชื่อว่าทำงานแล้วต้องมีทุกข์เจืออยู่ด้วยกัน **การประกอบการงานอันนี้ก็เป็นการงานชิ้นเอกที่จะรื้อถอนตนให้พ้นจากทุกข์ โดยไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอันเป็นบ่อกังวลนี้อีก ต้องเป็นงานที่ทุกข์เช่นเดียวกัน ทุกข์เพื่อผลอันล้ำเลิศประเสริฐนี้ จะทุกข์แค่ไหนก็ทุกข์ไป** พระพุทธเจ้าเคยผ่านมาแล้ว และทำมาก่อนพวกเราแล้ว เห็นไหมในตำรับตำรา สลบไสลไปกี่ครั้ง ไม่ทุกข์จะถึงสลบไสลหรือคนเรา



การสลบไสลก็เป็นผลของทุกข์ ที่เหลือกำลังก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ความอดอยากขาดแคลนไม่มีใครจะยิ่งกว่าพระพุทธเจ้าไป ลงถึงเป็นกษัตริย์แล้ว ออกไปทรมานฝึกพระองค์อยู่เช่นนั้น ประหนึ่งว่าคนอนาถา ทำไมจะไม่ได้รับความทุกข์แสนสาหัส

พวกเรานี้ไปที่ไหนก็มี ผู้ดูแลรักษาเลื่อมใสศรัทธา บิณฑบาตก็เต็มบาตรมาทุกวัน สบงจีวร ที่อยู่ ที่อาศัย ไม่มีสิ่งใดบกพร่อง มีแต่สมบูรณ์บริบูรณ์จนนอนใจ ลืมตัว




# กายคตาสติ

**"สกฺกาโร กาปุริสํ หนฺติ"** บุรุษผู้โง่มันตายด้วยความนอนใจเพราะไม่รู้สึกตน ไม่สำนึกว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นมาจากอะไร จึงได้นอนใจเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ได้คิดอ่านไตร่ตรอง นอนอยู่ในขวากในหนามก็ว่าของดี

..เหมือนอย่างหมูนอนอยู่ในโคลนในตมก็ว่าของดี หรือฉุดลากออกมาจากนั้นก็ขึ้นเขียงเขาเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไร หน้าที่ของหมูมีเท่านั้น

หน้าที่ของคนโง่ คนเขลา ของคนขี้เกียจก็ต้องเป็นอย่างนั้น จะต้องขึ้นเขียงของภพของชาติสับยำ ให้เกิดให้ตายอยู่ตลอดกัปตลอดกัลป์ มีเท่านั้นละเรื่อง



แล้วเราจะเลือกเอาอะไร ถ้าเราเป็นนักปฏิบัติจริงๆ แล้ว จะเลือกอะไรเป็นสาระแก่นสาร จะให้เป็นหมูอย่างที่ว่า หรือจะให้เป็นพระ..."



“พระ” แปลว่า “ผู้ประเสริฐ” การประพฤติปฏิบัติต้องให้เป็นเรื่องของพระจริงๆ อย่าเอาสิ่งใดมาปลอมแปลงแฝงอยู่ภายในเรื่องของพระ ภายในองค์ของพระ ภายในใจของพระ หน้าที่การงานทุกอย่างให้เป็นไปด้วยหลักธรรมหลักวินัย มีเหตุมีผลทุกด้านพร้อมมูล นี่ชื่อว่าเป็นเรื่องของพระ

พระอย่างนี้พระหาได้ยาก หาเอาในตัวนั่นแหละแต่หายาก เพราะขี้เกียจอ่อนแอ จะทำอะไรเล็กๆ น้อยๆ ก็ว่าเป็นของลำบากของยากไปเสีย พระก็เลยหายาก ที่นี้ไม่เจอ เจอแต่การหลับการนอน การขี้เกียจขี้คร้านการต่างๆ นานา เจอแต่ความเดือดร้อน หาอะไรก็เจออันนั้นซิ หาของดีทำไมจะไม่เจอ

ผมก็หมดปัญญา สอนหมู่เพื่อนมาไม่ว่าส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียด ไม่ว่าภายนอกภายใน สอนย้ำแล้วย้ำเล่า มองเห็นหมู่เพื่อนแต่ละองค์ ๆ ที่ผ่านสายตานี้จะต้องจ้องมองดูด้วยความเป็นห่วงด้วยความสงสาร ไม่ใช่ด้วยความจับผิดจับโทษเพื่อจะเอามาย่ำยี แต่เพื่อจะเสริม เพื่อจะแก้ไขให้ทั้งนั้น บางทีก็ชี้นิ้วก็มี แล้วผู้ที่มาศึกษาเห็นอากัปกิริยาเช่นนั้นได้คิดอย่างไรบ้าง

ก่อนที่พวกท่านจะเข้ามาสู่ที่นี่พวกท่านได้มีความรู้สึกอย่างไรต่อสำนักนี้..วัดนี้..หรือผม ? เวลาเข้ามาแล้วความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงหรือเป็นยังไงในเวลาที่ได้รับการแนะนำสั่งสอน ทั้งตั้งใจสอนทั้งที่ผ่านสายตา เคลื่อนคลาดอย่างไรแล้วสอน หรือเข้าใจว่าพูดเล่น หรือเข้าใจว่าเป็นนักบ่น หรือเข้าใจว่าเป็นนักตำหนิ จึงไม่รู้สึกตัว หาความแยบคายไม่มี ผู้สอนจะตายแล้วนะ

อุบายวิธีที่จะนำมาสอนนี้ไม่ใช่เอามาอย่างง่ายๆ แทบตายมาเหมือนกัน ใครจะตั้งใจก็ตั้งใจ นี่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติดังที่อธิบายมานี้ จะไม่เหนืออำนาจของความเพียร ของความฝึกทรมานตนไปได้ จะต้องอยู่แน่นอนไม่มีทางออก ถ้าหากสติปัญญาได้ตามรู้ตามเห็นกันอยู่ประจำหน้าที่การงานของตนที่กำลังบำเพ็ญอยู่นั้นจะฝืนไปไหน ก็คนหนึ่งเตรียมจะรู้เรื่องของตัวเองอยู่แล้ว แล้วมันจะไปที่ไหน เมื่อเราเตรียมรู้ นอกจากว่าเราจะไม่สนใจเท่านั้น มันก็ออกไปตามกระแสของมันที่เคยเป็นมาตั้งกัปตั้งกัลป์ เป็นมาอย่างนั้น เหมือนกับน้ำที่ไหลลงทางต่ำ พอปราศจากสิ่งที่ปิดกั้นมันก็ไหลลงไป ถ้าหากว่ามีสิ่งปิดกั้นมันก็อยู่ ถ้าสิ่งปิดกั้นแน่นหนามั่นคงก็ได้รับประโยชน์จากน้ำ นี่เหมือนกันเช่นนั้น

การแสดงธรรมก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา ยุติเพียงเท่านี้






“..มองเห็นหมู่เพื่อนแต่ละองค์ๆ ที่ผ่านสายตานี้
จะต้องจ้องมองดูด้วยความเป็นห่วง ด้วยความสงสาร
ไม่ใช่ด้วยความจับผิดจับโทษเพื่อเอามาย่ำยี
แต่เพื่อจะเสริม เพื่อจะแก้ไขให้ทั้งนั้น...”




# เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด
# เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๒๑
# *รู้อสุภะ รู้อย่างไร*



*“ศาสนธรรมกับโลกแม้อยู่ด้วยกันก็ไม่เหมือนกัน พระเณรวัดวาอาวาสศาสนา ตั้งอยู่ในบ้านตั้งอยู่นอกบ้าน หรือตั้งอยู่ในป่าก็ไม่เหมือนบ้าน คนมาเกี่ยวข้องก็ไม่เหมือนกัน*

*ต้องเป็นวัด เป็นพระ เป็นธรรมวินัยอันเป็นตัวของตัวอยู่เสมอ ไม่ขึ้นกับผู้ใดสิ่งใด ..หลักนี้จึงเป็นหลักสำคัญที่จะสามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจของคนที่มีความเฉลียวฉลาด หาหลักความจริงไว้เป็นที่สักการบูชาหรือเป็นขวัญใจได้...”*

วัดนี้เราไม่ปฏิบัติตามความรู้ความเห็นความต้องการของคน แต่เราปฏิบัติเพื่อหลักธรรม หลักวินัย หลักศาสนาเป็นส่วนใหญ่ เพื่อประชาชนทั้งแผ่นดินซึ่งอาศัยศาสนา อันเป็นหลักปกครองที่ถูกต้องดีงาม ที่เนื่องมาจากการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องด้วยดีของพระเณร ซึ่งเป็นผู้นำทางศาสนาของประชาชนชาวพุทธ เพราะฉะนั้นเราจึงไม่สนใจที่จะปฏิบัติต่อผู้ใดเพราะความเกรงใจเป็นใหญ่ ให้นอกเหนือจากธรรมจากวินัยอันเป็นหลักศาสนาไป

หากใจเกิดโอนเอนไปตามความรู้ความเห็นของผู้หนึ่งผู้ใด หรือของคนหมู่มากซึ่งหาประมาณไม่ได้แล้ว วัดและศาสนาก็จะหาประมาณหรือหลักเกณฑ์ไม่ได้ วัดที่เอนเอียงไปตามโลกโดยไม่มีเหตุผลเป็นเครื่องยืนยันรับรอง ก็จะหาเขตหาแดนหาประมาณไม่ได้ และจะกลายเป็นวัดไม่มีเขตมีแดนไม่มีกฎเกณฑ์ ไม่มีเนื้อหนังแห่งศาสนาติดอยู่บ้างเลย

ผู้หาของดีมีคุณค่าไว้เทิดทูนสักการบูชาก็คือคนฉลาด จะหาของดี เนื้อแท้ไว้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวน้ำใจก็จะหาไม่ได้เลย เพราะมีแต่สิ่งจอมปลอมเหลวไหล เต็มวัดเต็มวาเต็มพระเต็มเณรเถรชี เต็มไปหมดทุกแห่งทุกหนตำบลหมู่บ้าน ไม่ว่าวัดไม่ว่าบ้าน ไม่ว่าทางโลกทางธรรม คละเคล้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับความจอมปลอมหลอกลวงหาสาระสำคัญไม่ได้

ด้วยเหตุนี้จึงต้องแยกแยะออกเป็นสัดเป็นส่วนว่า ศาสนธรรมกับโลกแม้อยู่ด้วยกันก็ไม่เหมือนกัน พระเณรวัดวาอาวาสศาสนา ตั้งอยู่ในบ้านตั้งอยู่นอกบ้าน หรือตั้งอยู่ในป่าก็ไม่เหมือนบ้าน คนมาเกี่ยวข้องก็ไม่เหมือนกัน ต้องเป็นวัดเป็นพระ เป็นธรรมวินัยอันเป็นตัวของตัวอยู่เสมอ ไม่เป็นน้อยไม่ขึ้นกับผู้ใดสิ่งใด หลักนี้จึงเป็นหลักสำคัญที่จะสามารถยึดเหนี่ยวน้ำใจของคนที่มีความเฉลียวฉลาด หาหลักความจริงไว้เป็นที่สักการบูชาหรือเป็นขวัญใจได้ เราคิดในแง่นี้มากกว่าแง่อื่นๆ แม้พระพุทธเจ้าผู้เป็นองค์ศาสดาก็ทรงคิดในแง่นี้เหมือนกัน ดังจะเห็นได้ในเวลาที่พระองค์ประทับอยู่โดยเฉพาะกับพระนาคิตะเป็นต้น



> *"อย่าเห็นสิ่งใดมีคุณค่าเหนือธรรมเหนือวินัย อันเป็นหลักใหญ่สำหรับรวมจิตใจของโลกชาวพุทธให้ได้รับความมั่นใจ ศรัทธาและร่มเย็น*
>
> *ถ้าหลักธรรมหลักวินัยได้ขาดหรือด้อยไปเสีย ประโยชน์ของประชาชนชาวพุทธที่จะพึงได้รับก็ต้องด้อยไปตาม..."*

เวลามีประชาชนส่งเสียงเอิกเกริกเฮฮาเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงรับสั่งว่า

..นาคิตะ นั่นใครส่งเสียงอึกทึกวุ่นวายกันมานั้นเหมือนชาวประมงเขาแย่งปลากัน เราไม่ประสงค์สิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นการทำลายศาสนา ศาสนาเป็นสิ่งที่รักษาไว้สำหรับโลกให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสุข เหมือนกับน้ำที่ใสสะอาดที่รักษาไว้แล้วด้วยดี เป็นเครื่องอาบดื่มใช้สอยแก่ประชาชนทั่วไปได้ด้วยความสะดวกสบาย ศาสนาก็เป็นเช่นน้ำอันใสสะอาดนั้น จึงไม่ต้องการให้ผู้หนึ่งผู้ใดเข้ามารบกวน ทำศาสนาให้ขุ่นเป็นตมเป็นโคลนไป... นี่คือพระพุทธพจน์ที่ทรงแสดงกับพระนาคิตะ

จากนั้นก็สั่งให้พระนาคิตะไปบอกเขาให้กลับไปเสีย กิริยาการแสดงออกเช่นนั้นกับเวลาค่ำคืนเช่นนี้ ไม่ใช่เวลาที่จะมาเกี่ยวข้องกับพระ ซึ่งท่านอยู่ด้วยความวิเวกสงัด กิริยาที่สุภาพดีงามเป็นสิ่งที่มนุษย์ผู้ฉลาดคัดเลือกมาใช้ได้ และเวลาอื่นมีถมไป เวลานี้ท่านต้องการความสงัด จึงไม่ควรมารบกวนท่านให้เสียเวลาและลำบาก โดยไม่เกิดประโยชน์แต่อย่างใด

นี่คือหลักดำเนินอันเป็นตัวอย่างจากองค์ศาสดาของพวกเรา ไม่ใช่จะคลุกคลีตีโมงกับประชาชนญาติโยมโดยไม่มีขอบเขตเหตุผล ไม่มีกฎมีเกณฑ์ ไม่มีเวล่ำเวลาดังที่เป็นอยู่ ซึ่งราวกับศาสนาและพระเณรเราเป็นโรงกลั่นสุรา เป็นเจ้าหน้าเจ้าตาจ่ายสุราให้ประชาชนยึดไปมอมเมากันไม่มีวันสร่างซา แต่ศาสนาเป็นยาแก้ความเมามัว พระเณรเป็นหมอรักษาความเมามัวของตนและของโลก ไม่ใช่นักจ่ายสุราเครื่องมึนเมาจนหมดความรู้สึกในความนึกกระดากอาย

ใครก้าวเข้ามาวัดก็ว่าเขาเลื่อมใสศรัทธา อนุโลมผ่อนผันไปจนลืมเนื้อลืมตัวลืมธรรมลืมวินัย ลืมกฎระเบียบอันดีงามของวัดของพระของเณรไปหมด จนกลายเป็นการทำลายตนเองและวัดวาศาสนาให้เสียไปวันละเล็กละน้อย และกลายเป็นตมเป็นโคลนไปหมด ทั้งชาววัดชาวบ้านหาที่ยึดเป็นหลักเกณฑ์ไม่ได้ พระเต็มไปด้วยมูตรด้วยคูถคือสิ่งเหลวไหลภายในวัดในตัวพระเณร

ด้วยเหตุนี้เราทุกคนผู้บวชในพระศาสนา จงสำนึกในข้อเหล่านี้ไว้ให้มาก อย่าเห็นสิ่งใดมีคุณค่าเหนือธรรมเหนือวินัย อันเป็นหลักใหญ่สำหรับรวมจิตใจของโลกชาวพุทธให้ได้รับความมั่นใจ ศรัทธาและร่มเย็น ถ้าหลักธรรมหลักวินัยได้ขาดหรือด้อยไปเสีย ประโยชน์ของประชาชนชาวพุทธที่จะพึงได้รับก็ต้องด้อยไปตาม จนถึงกับหาที่ยึดเหนี่ยวไม่ได้ ทั้งๆ ที่ศาสนามีเต็มคัมภีร์ใบลาน มีอยู่ทุกแห่งทุกหนพระไตรปิฎกไม่อดไม่อั้น เต็มอยู่ทุกวัดทุกวา แต่สาระสำคัญที่จะนำมาประพฤติปฏิบัติ ให้ประชาชนทั้งหลายได้รับความเชื่อความเลื่อมใส ยึดเป็นหลักจิตหลักใจไปประพฤติปฏิบัติ เพื่อเป็นประโยชน์หรือเป็นสิริมงคลแก่ตนนั้นกลับไม่มี ทั้งๆ ที่ศาสนายังมีอยู่ เราก็เห็นอย่างชัดเจนอยู่แล้วเวลานี้






หลักใหญ่ที่จะทำให้ศาสนาเจริญรุ่งเรือง และเป็นสักขีพยานแก่ประชาชนผู้เข้ามาเกี่ยวข้อง เพื่อหวังบุญและสิริมงคลทั้งหลายกับวัด ก็คือพระเณร

ถ้าพระเณรตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมหลักวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ นั้นแลคือ ผู้รักษาไว้ซึ่งแบบฉบับอันดีงามแห่งพระศาสนาและมรรคผลนิพพาน ไม่สงสัย เขาจะยึดเป็นหลักเป็นเกณฑ์ได้

เพราะคนในโลกนี้คนฉลาดยังมีอยู่มาก ส่วนคนโง่แม้มีมากจนล้นโลกก็หาประมาณไม่ได้ เมื่อถูกใจเขาเขาก็ชมเชย การชมเชยนั้นก็ชมเชยแบบความโง่ของเขา ไม่เกิดประโยชน์ ถ้าไม่พอใจก็ตำหนิติเตียน ความตำหนิติเตียนนั้นก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ทั้งเขาและเราด้วย

> *" แม้เพียงข้อวัตรปฏิบัติที่ตนปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั้น ก็เป็นทัศนียภาพอันดีงามให้ประชาชนเกิดความเชื่อความเลื่อมใสได้*
>
> *ยิ่งได้มีการแสดงอรรถธรรมให้ถูกต้องตามหลักของการปฏิบัติโดยหลักธรรมของพระพุทธเจ้าด้วยแล้ว ก็ยิ่งเป็นการประกาศพระศาสนาโดยถูกต้องดีงาม ให้สาธุชนได้ยึดเป็นหลักใจ ศาสนาก็มีความเจริญรุ่งเรืองไปโดยลำดับในหัวใจชาวพุทธ..."*

แต่ผู้เฉลียวฉลาดชมเชยนั้นยึดเป็นหลักจิตใจได้แก่เขาด้วยแก่เราด้วย เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ชมเชยพระสงฆ์ก็ชมเชยด้วยหลักความจริงความฉลาด พระสงฆ์ผู้ตระหนักในเหตุผลก็สามารถทำตนให้เป็นเนื้อนาบุญของเขาได้ด้วย เขาก็ได้รับประโยชน์ด้วย แม้ตำหนิก็มีเหตุผลที่ควรยึดเป็นคติได้ ด้วยเหตุนี้เราผู้ปฏิบัติพึงตระหนักในข้อนี้ให้ดี

ไปที่ไหนอย่าลืมเนื้อลืมตัวว่าตนเป็นนักปฏิบัติ เป็นองค์แทนพระศาสดาในการดำเนินพระศาสนา และประกาศพระศาสนาด้วยการปฏิบัติ โดยไม่ถึงกับต้องประกาศสั่งสอนประชาชนให้เข้าใจในอรรถในธรรมโดยถ่ายเดียว แม้เพียงข้อวัตรปฏิบัติที่ตนปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั้น ก็เป็นทัศนียภาพอันดีงาม ให้ประชาชนเกิดความเชื่อความเลื่อมใสได้ เพราะการได้เห็นได้ยินของตนอยู่แล้ว ยิ่งได้มีการแสดงอรรถธรรม ให้ถูกต้องตามหลักของการปฏิบัติโดยหลักธรรมของพระพุทธเจ้าด้วยแล้ว ก็ยิ่งเป็นการประกาศพระศาสนาโดยถูกต้องดีงาม ให้สาธุชนได้ยึดเป็นหลักใจ ศาสนาก็มีความเจริญรุ่งเรืองไปโดยลำดับในหัวใจชาวพุทธ

อยู่ที่ใดไปที่ใดอย่าลืมหลักสำคัญคือศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักงานสำคัญของพระ นี้แลคือหลักงานสำคัญของพระเราทุกรูป ที่เป็นศากยบุตรพุทธชิโนรสปรากฏในพระพุทธศาสนาว่าเป็นลูกศิษย์พระตถาคต เป็นอยู่ที่ตรงนี้ ไม่ได้เป็นอยู่เพียงโกนผม โกนคิ้วนุ่งเหลืองห่มเหลืองเท่านั้น อันนั้นใครทำเอาก็ได้ไม่สำคัญ สำคัญที่การประพฤติปฏิบัติตามหน้าที่ของตน

ศีลพยายามระมัดระวังรักษาอย่าให้ขาดให้ด่างพร้อย มีความระเวียงระวังอยู่ทุกอิริยาบถด้วยสติปัญญาของเรา อะไรจะขาดตกบกพร่องไปก็ตาม ศีลอย่าให้ขาดตกบกพร่อง เพราะเป็นสมบัติอันสำคัญประจำกับเพศของตน หวังพึ่งเป็นพึ่งตายกับศีลของตนโดยแท้



# กายคตาสติ

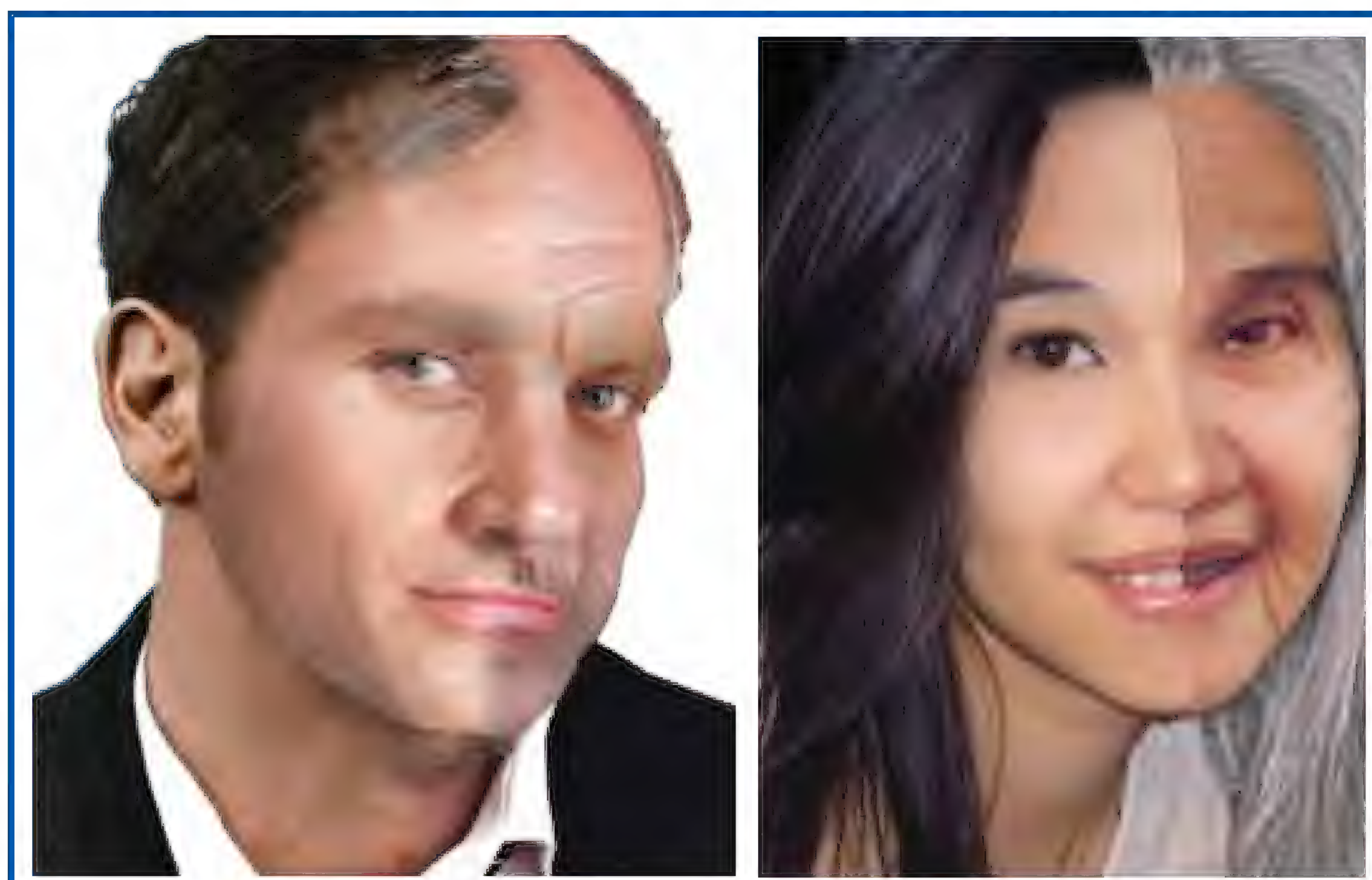
*“คำว่ารูปหญิง-ชายนั้นให้ชื่อตามสมมุติ ความจริงแล้วไม่ใช่หญิง-ชาย เป็นรูปธรรมดาเหมือนเราๆ ท่านๆ มีหนังหุ้มห่อทั่วสรรพางค์ร่างกาย เข้าไปภายในก็มีเนื้อมีหนังมีเอ็นมีกระดูกเต็มไปด้วยของปฏิกูลโสโครกด้วยกัน ...”*

สมาธิที่ยังไม่เกิดก็พยายามฝึกฝนอบรมดัดแปลงจิตใจ ฝ่าฝืนทรมานจิตใจตัวพยศเพราะอำนาจของกิเลสนั้นให้เข้าสู่เงื้อมมือของความเพียร มีสติปัญญาเป็นเครื่องสกัดลัดกั้นความคะนองของใจ ให้เข้าสู่ความสงบเย็นใจจนได้ นี่ก็เป็นสมาธิสมบัติสำหรับพระเรา

ปัญญาคือความฉลาด ปัญญาจะใช้ได้ในที่ทุกสถานตลอดกาลทุกเมื่อ ไม่ว่ากิจการภายนอกภายในให้นำปัญญาออกใช้เสมอ ยิ่งเข้าสู่ภายในคือการพิจารณากิเลสอาสวะประเภทต่าง ๆ ด้วยแล้ว ปัญญายิ่งเป็นของสำคัญมาก ปัญญากับสตินี้แยกกันไม่ออก จะต้องทำหน้าที่ไปพร้อมๆ กัน สติเป็นผู้ควบคุมงานคือปัญญาที่กำลังทำงาน หากสติได้เผลอไปเมื่อไรงานนั้นก็ไม่สำเร็จเต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมจำเป็นที่จะต้องแนบนำในงานของตนอยู่เสมอ นี่คืองานของพระ ให้ท่านทั้งหลายจำไว้อย่างถึงใจตลอดไป อย่าชินชา จะกลายเป็นพระหน้าด้านไปโดยที่โลกเขาเคารพกราบไหว้ทุกวันเวลา

ออกพรรษานี้ต่างองค์ต่างก็จะต้องพลัดพรากจากกันไป ตามหน้าที่และความจำเป็น และกฎคือ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** ห้ามไม่อยู่ เพราะเป็นคติธรรมดา เป็นเรื่องใหญ่ แม้ตัวผมเองก็ไม่ได้แน่ใจว่าจะอยู่กับท่านทั้งหลายไปนานสักเท่าไร เพราะอยู่ใต้กฎอนิจจังเหมือนกัน ในขณะที่อยู่ด้วยกัน พึงตั้งใจสำเหนียกศึกษาให้ถึงใจ สมกับเรามาศึกษาอบรมและประพฤติปฏิบัติ

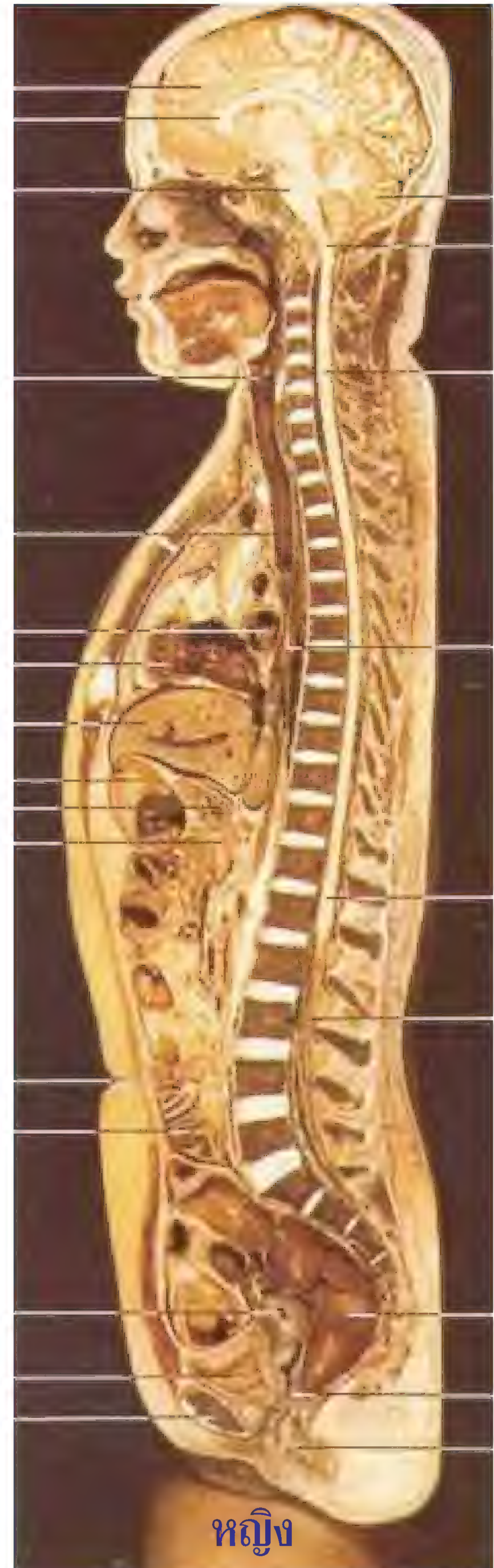
คำว่าปัญญาดังที่กล่าวเมื่อสักครู่นี้ คือการพิจารณาคลี่คลายดูส่วนต่างๆ ที่มาเกี่ยวข้องทั้งภายนอกภายใน (ต้องขออภัยท่านนักธรรมะด้วยกันทั้งหญิงทั้งชายที่ตกอยู่ในสภาพอย่างเดียวกัน กรุณาพิจารณาเป็นธรรม) รูป ส่วนมากก็เป็นรูปหญิง-ชาย ในหลักธรรมท่านกล่าวไว้ว่า ไม่มีรูปใดที่จะ



เป็นข้าศึกแก่เพศสมณะเรายิ่งกว่ารูปหญิง-ชาย เสียงหญิง-ชาย กลิ่นหญิง-ชาย รสของหญิง-ชาย เครื่องสัมผัสถูกต้องของหญิง-ชาย นี้เป็นเอกที่จะให้เป็นโทษเป็นภัยแก่สมณะ ให้พึงสำรวมระวังให้มากยิ่งกว่าการสำรวมระวังในเรื่องอื่นๆ สติปัญญาก็ให้คลี่คลายจุดที่สำคัญนี้มากยิ่งกว่าคลี่คลายการงานอย่างอื่นๆ

รูป ก็แยกแยะดูด้วยปัญญาให้เห็นชัดเจน คำว่ารูปหญิง-ชายนั้นให้ชื่อตามสมมุติ ความจริงแล้วไม่ใช่หญิง-ชาย เป็นรูปธรรมดาเหมือนเราๆ ท่านๆ มีหนังหุ้มห่อทั่วสรรพางค์ร่างกาย เข้าไปภายในก็มีเนื้อมีหนังมีเอ็นมีกระดูก เต็มไปด้วยของปฏิกูลโสโครกด้วยกัน ไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดอาการใดที่ผิดแปลกจากรูปของเราไปเลย เป็นแต่เพียงว่าความสำคัญของใจนั้นมันว่าเป็นหญิง-ชาย คำว่าเป็นหญิง-ชายนั้น มันสลักลงไปภายในจิตใจอย่างลึกซึ้งด้วยความสำคัญของใจเอง ทั้งที่ไม่เป็นความจริง เป็นความสำคัญต่างหาก


ชาย


หญิง

# กายคตาสติ

เสียงก็เหมือนกัน เสียงก็เป็นเสียงธรรมดา แต่เราหมายไปว่าเป็นเสียงวิสภาค เพราะฉะนั้นจึงทิ่มแทงเข้าในหัวใจบุรุษอย่างฝังลึก เฉพาะอย่างยิ่งนักบวชเรา และแทงทะลุเข้าไปจนลืมเนื้อลืมตัว ขั้วหัวใจขาดสะบั้นทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ ขั้วหัวใจขาดเปื่อยเน่าเฟะแต่ไม่ตาย เจ้าตัวกลับเพลินฟังเพลงเสียงขั้วหัวใจขาดอย่างไม่มีวันจืดจางอิ่มพอ

*"พิจารณาตนเทียบเคียงกับรูป, เสียง, กลิ่น, รส, เครื่องสัมผัสของคำว่าหญิง-ชายนั้นเข้ามาเทียบเคียงกับรูปเสียงกลิ่นรส ของเรา*

*ก็ไม่มีอะไรผิดแปลกกันโดยหลักธรรมชาติ โดยหลักความจริง นอกจากความเสกสรรปั้นยอของใจที่มันคิดไปเสกสรรไปเท่านั้น*


บริเวณกล่องเสียง
(ต้นกำเนิดเสียงคน)

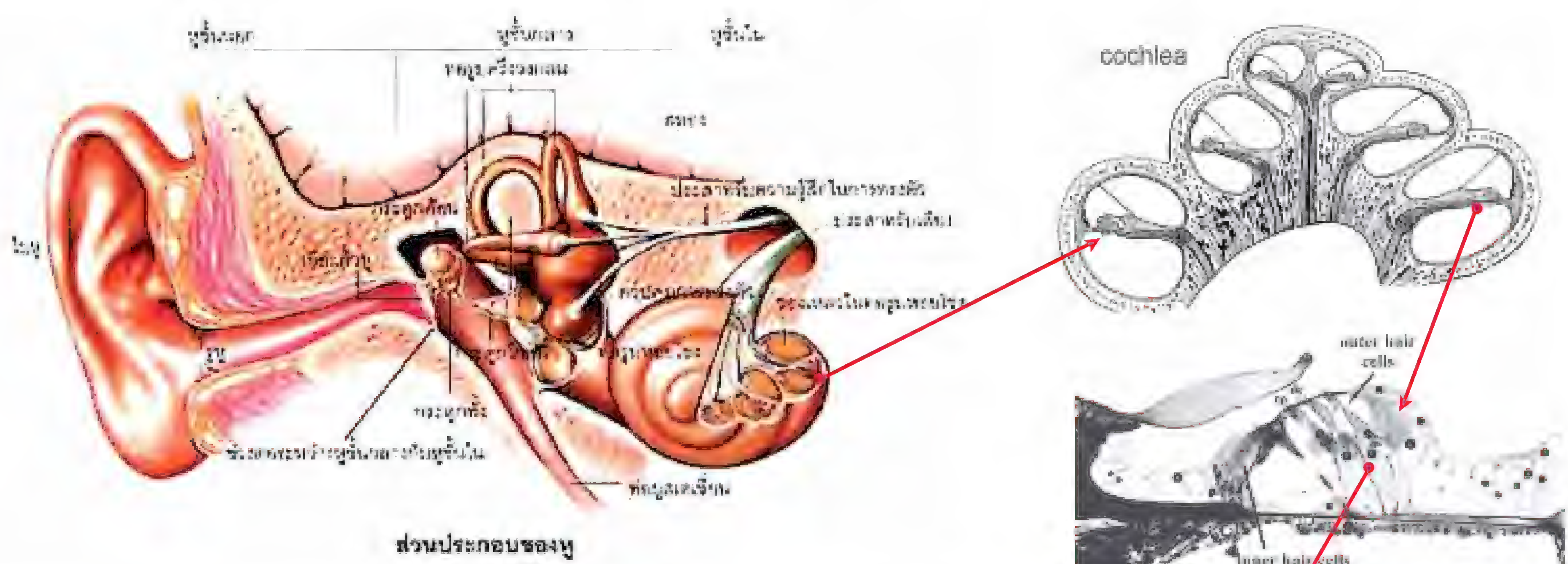

กล่องเสียง


ภายในกล่องเสียง





ภาพตัดขวางภายในช่องหู แสดงอวัยวะต่าง ๆ ในการได้ยิน เสียงผ่านจากแก้วหูไปยังกระดูกค้อน ทั่ง โกลน ส่งต่อไปยังอวัยวะรูปหอยโข่ง ภายในมีเซลล์ขนอ่อนรับแรงดันอากาศจากคลื่นจากเสียง แล้วส่งผ่านเส้นประสาทไปยังสมองเพื่อแปลความหมายจากสัญญา สิ่งเหล่านี้คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ

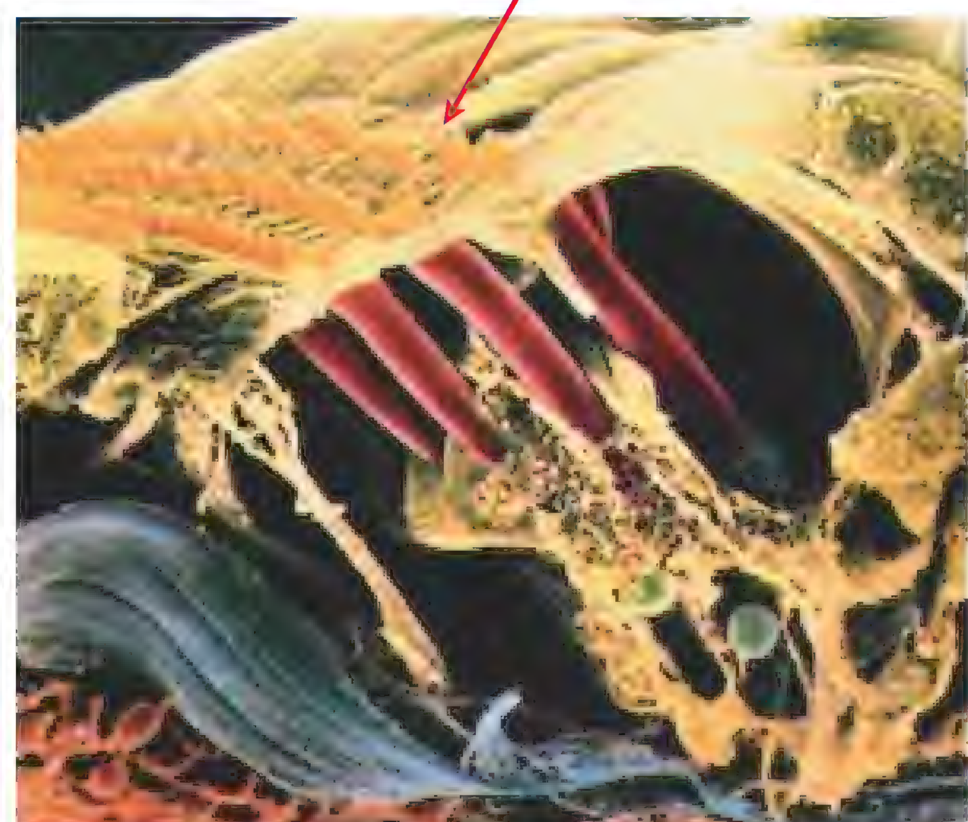



ส่วนประกอบของหู

(ขวา) เซลล์ขนอ่อนเชื่อมต่อเส้นประสาท สีแดงไปยังสมอง (ล่าง) ภาพเซลล์ขนอ่อน





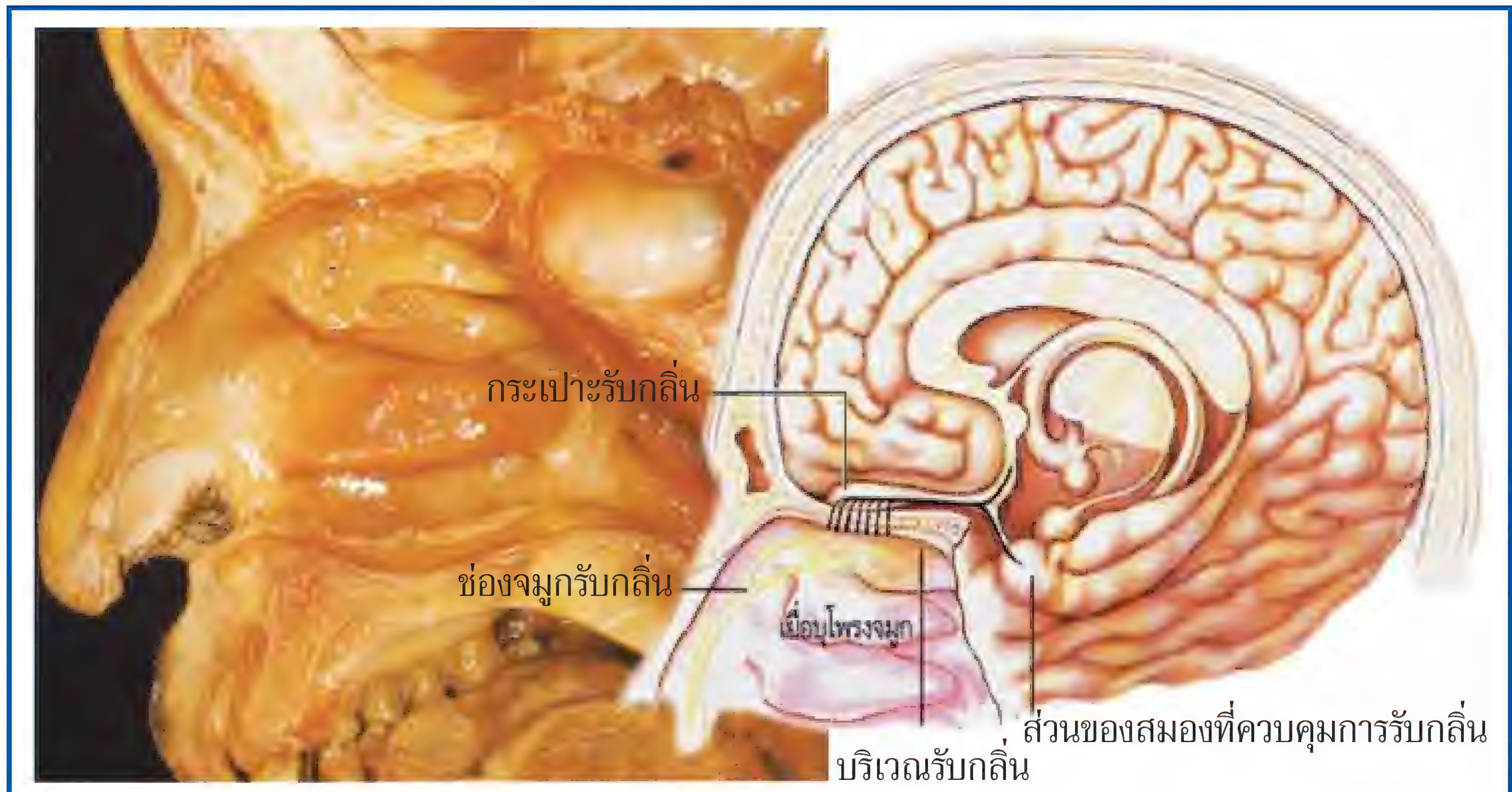




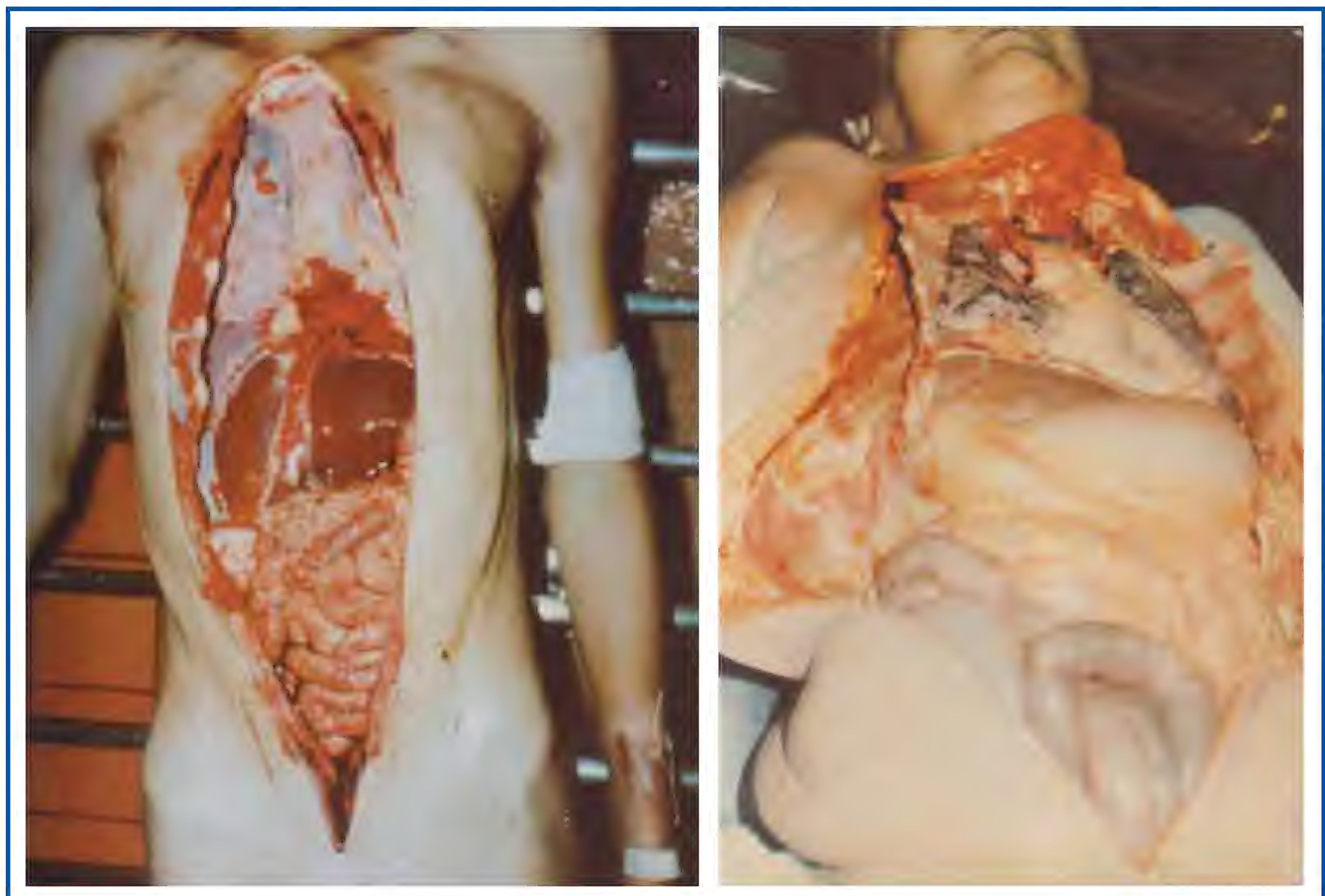


# กายคตาสติ

กลิ่น ก็กลิ่นธรรมดาเหมือนเรานี่เพราะเป็นกลิ่นคน ถึงจะเอาน้ำอบน้ำหอมจากเมืองเทพเมืองพรหมที่ไหนมาประมาชโลม ก็เป็นกลิ่นของอันนั้นต่างหาก ไม่ใช่กลิ่นของหญิง - ชายแท้แม้นิดเดียวเลย จงพิจารณาแยกแยะออกดูให้ละเอียดถี่ถ้วน




จมูก และประสาทรับสัมผัสกลิ่นภายในจมูก ส่งต่อไปยังสมอง และเข้าสู่ใจ



หากได้ไปพิจารณาการผ่าศพ จะได้กลิ่นแท้จากภายในร่างกายมนุษย์ ทั้งชายและหญิง



รสก็เพียงความสัมผัสกัน การสัมผัสก็ไม่เห็นผิดแปลกอะไรกับอวัยวะเราสัมผัสอวัยวะเราเอง อวัยวะนั้นๆ ก็เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ เหมือนกัน ไม่เห็นมีอะไรผิดแปลกกัน แน่ะ เราต้องพิจารณาให้ชัดเจนอย่างนี้

แสดงภาพตัดขวางและภาพขยายต่อมรับรสในลิ้น

"ต่อมรับรสในลิ้น ทำหน้าที่รับสัมผัสรสผ่านเส้นประสาทจากลิ้นเข้าสู่สมอง
รับรู้ที่ใจให้เกิดอุปาทานจากความยินดียินร้าย ทั้งหมดคือธาตุ ๔ ดินน้ำลมไฟ"

แล้วก็พิจารณาตนเทียบเคียงกับรูป, เสียง, กลิ่น, รส, เครื่องสัมผัส ของคำว่าหญิง-ชายนั้นเข้ามาเทียบเคียงกับรูปเสียงกลิ่นรส ของเรา ก็ไม่มีอะไรผิดแปลกกันโดยหลักธรรมชาติโดยหลักความจริง นอกจากความเสกสรรปั้นยอของใจที่มันคิดไปเสกสรรไปเท่านั้น





> *"ขึ้นชื่อว่ามีอยู่ในโลกนี้ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย เขาไม่พังเราก็พัง เขาไม่แตกเราก็แตก เขาไม่พลัดพรากเราก็พลัดพราก*
>
> *เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยความจากความพลัดพรากกันอยู่แล้วโดยหลักธรรมชาติ..."*

ด้วยเหตุนี้จึงต้องอาศัยปัญญาพิจารณาคลี่คลายอย่าให้ความสำคัญในแง่ใดแง่หนึ่งที่จะเป็นข้าศึกแก่ตนเข้ามาแทรกสิงหรือทำลายจิตใจของตนได้ ให้สลัดปัดทิ้งด้วยปัญญาอันเป็นความจริง ลงสู่ความจริงว่า สักแต่ว่ารูป สักแต่ว่าเสียง สักแต่ว่ากลิ่น สักแต่ว่ารส สักแต่ว่าเครื่องสัมผัส ที่ผ่านแล้วหายไปๆ ทั้งมวล เช่นเดียวกับสิ่งอื่นๆ นี่คือการพิจารณาถูกต้อง และสามารถถอดถอนความยึดมั่นสำคัญผิดกับสิ่งนั้นๆ ได้โดยลำดับไม่สงสัย

จะพิจารณาไปในวัตถุสิ่งใดก็ตามในโลกนี้ มันเต็มอยู่ด้วยกอง**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** หาความจีรังถาวรไม่ได้ อาศัยสิ่งใดสิ่งนั้นก็จะพังลงไป

วัตถุสิ่งใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามีอยู่ในโลกนี้ล้วนแล้วแต่สิ่งที่จะต้องพังทลาย เขาไม่พังเราก็พัง เขาไม่แตกเราก็แตก เขาไม่พลัดพรากเราก็พลัดพราก เขาไม่จากเราก็จาก เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยความจากความพลัดพรากกันอยู่แล้วโดยหลักธรรมชาติ ให้พิจารณาอย่างนี้ด้วยปัญญาให้ชัดเจนก่อนหน้าที่สิ่งเหล่านั้นจะพลัดพรากจากเรา หรือเราจะพลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้น แล้วปล่อยวางไว้ตามเป็นจริง เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตใจก็มีความสุข นี่พูดถึงขั้นปัญญาในการพิจารณารูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสต่างๆ ทั้งข้างนอกข้างใน ทั้งส่วนหยาบ ส่วนละเอียด ย่อมพิจารณาในลักษณะเหล่านี้ทั้งสิ้น


แผ่นดินไหวที่เมืองจีน เมื่อปี ๒๕๕๑




สมาธิก็อธิบายบ้างแล้ว คำว่าสมาธิคือความแน่นหนามั่นคงของใจ เริ่มตั้งแต่ความสงบสุขเล็กๆ น้อยๆ ของใจขึ้นไปจนถึงความสงบสุขละเอียดมั่นคง ใจถ้าไม่ได้ฝึกหัด ไม่ได้ดัดแปลง ไม่ได้บังคับทรมานด้วยอุบายต่างๆ มี สติ, ปัญญา, ศรัทธา, ความเพียร เป็นเครื่องหนุนหลังแล้ว จะหาความสงบไม่ได้จนกระทั่งวันตาย

ตายก็ตายไปเปล่าๆ ตายด้วยความฟุ้งซ่านวุ่นวายส่ายแส่กับอารมณ์ร้อยแปด ไม่มีสติรู้สึกตัว ตายด้วยความไม่มีหลักมีเกณฑ์เป็นที่ยึดอาศัย ตายแบบว่าวเชือกขาดอยู่บนอากาศ ตามแต่จะถูกลมพาพัดไปไหน แม้ยังอยู่ก็อยู่ด้วยความไม่มีหลักมีเกณฑ์ เพราะความลืมตัวประมาท หาเหตุผลเป็นเครื่องดำเนินไม่ได้ อยู่แบบเลื่อนลอย คนเราทั้งคนถ้าอยู่แบบเลื่อนลอยไม่หาหลักที่ดียึด ก็ต้องไปแบบเลื่อนลอย จะเกิดผลประโยชน์อะไร หาความดีความแน่ใจในคติของตนที่ไหนได้

เพราะฉะนั้นเมื่อยังมีชีวิตอยู่ รู้ๆ อยู่อย่างนี้ จงสร้างความแน่นอนขึ้นที่ใจของเรา ด้วยความเป็นผู้หนักแน่นในสารคุณทั้งหลาย จะแน่ตัวเองทั้งยังอยู่ทั้งเวลาตายไป ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับความเป็นความตาย ความพลัดพรากจากสัตว์แลสังขารที่ใครๆ ต้องเผชิญด้วยกัน เพราะมีอยู่กับทุกคน

*“เมื่อยังมีชีวิตอยู่รู้ๆ อยู่อย่างนี้ จงสร้างความแน่นอนขึ้นที่ใจของเรา ด้วยความเป็นผู้หนักแน่นในสารคุณทั้งหลาย จะแน่ใจตัวเองทั้งยังอยู่ทั้งเวลาตายไป ไม่สะทกสะท้านหวั่นไหวกับความเป็น ความตาย ความพลัดพรากจากสัตว์แลสังขารที่ใครๆ ต้องเผชิญด้วยกัน...”*







# กายคตาสติ

*"ในโลกนี้ไม่มีอันใดจะเหนือ* ***อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา*** *ไปได้ มันเต็มไปด้วยสภาพเดียวกัน จงใช้ปัญญาพินิจพิจารณา..."*

ปัญญาไม่ใช่จะเกิดขึ้นในลำดับที่สมาธิคือความสงบใจเกิดขึ้นแล้ว แต่ต้องอาศัยความฝึกหัดคิดค้นคว้าความพินิจพิจารณา ปัญญาจึงจะเกิดขึ้น โดยอาศัยสมาธิเป็นเครื่องหนุนอยู่แล้ว

ลำพังสมาธินั้นจะไม่กลายเป็นปัญญาขึ้นมาได้ต้องเป็นสมาธิอยู่โดยดี ถ้าไม่ใช้ปัญญาพิจารณาต่างหาก สมาธิเพียงทำให้จิตมีความเอิบอิ่มมีความสงบตัว มีความพอใจกับอารมณ์คือสมถธรรม ไม่หิวโหยในความคิดโน้นคิดนี้ ไม่วุ่นวายส่ายแส่เท่านั้น เพราะจิตที่มีความสงบย่อมมีความเย็น ย่อมเอิบอิ่มในธรรมตามฐานแห่งความสงบของตน แล้วนำจิตที่มีความอิ่มในสมถธรรมนั้นออกพิจารณา คลี่คลายดูสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญา ซึ่งในโลกนี้ไม่มีอันใดจะเหนือ **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ไปได้ มันเต็มไปด้วยสภาพเดียวกัน





จงใช้ปัญญาพินิจพิจารณา จะเป็นแง่ใดก็ตาม ตามแต่จริตนิสัยที่ชอบพอกับการพิจารณาในแง่นั้นๆ โดยยกสิ่งนั้นขึ้นมาพิจารณาคลี่คลายด้วยความสนใจ ใคร่รู้ใคร่เห็นตามความจริงของมันจริงๆ อย่าสักแต่พิจารณาโดยปราศจากเจตนาปราศจากสติกำกับ

เฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอสุภะกับจิตที่เต็มไปด้วยราคะความกำหนัดยินดี นี้เป็นคู่ปรับหรือคู่แก้กันได้ดีและดีมาก จิตมีราคะมากเพียงไรให้พิจารณาอสุภะอสุภังมากเพียงนั้นหนักเพียงนั้น จนกลายเป็นป่าช้าผีดิบขึ้นให้เห็นประจักษ์ใจในร่างกายของเขาของเราทั่วโลกดินแดน อสุภะอสุภังประการหนึ่ง เป็นยาแก้โรคราคะตัณหาขนานเอกขนานหนึ่ง เมื่อพิจารณาสมบูรณ์เต็มที่แล้วให้จิตสงบตัวลงไปในวงแคบ

*"เฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอสุภะกับจิตที่เต็มไปด้วยราคะความกำหนัดยินดี นี้เป็นคู่แก้กันได้ดีและดีมาก*

*จิตมีราคะมากเพียงไรให้พิจารณาอสุภะอสุภังมากเพียงนั้นหนักเพียงนั้น..."*

ราคะตัณหานั้นจะกำเริบขึ้นไม่ได้เมื่อปัญญาหยั่งรู้ว่ามีแต่ปฏิกูลเต็มตัว ใครจะไปกำหนัดยินดีในปฏิกูล ใครจะไปกำหนัดยินดีในสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ในสิ่งที่อิดหนาระอาใจ นี่เป็นยาระงับ



*“จิตมีราคะมากเพียงไร*
*ให้พิจารณาอสุภะอสุภังมากเพียงนั้นหนักเพียงนั้น*
*จนกลายเป็นป่าช้าผีดิบขึ้นให้เห็นประจักษ์ใจในร่างกายของเขา*
*ของเราทั่วโลกดินแดน*
*อสุภะอสุภังประการหนึ่ง*
*เป็นยาแก้โรคราคะตัณหาขนานเอกขนานหนึ่ง*
*เมื่อพิจารณาสมบูรณ์เต็มที่แล้วให้จิตสงบตัวลง...”*

> *"ผู้ที่ให้ความหมายว่าเป็นสุภะก็ดีอสุภะก็ดี ก็คือใจ ก็คือสัญญา*
>
> *สัญญาก็รู้เท่าแล้วว่าเป็นตัวหมาย เห็นโทษแห่งตัวหมายนี้แล้ว ตัวหมายนี้ก็ไม่สามารถที่จะหมายออกไปให้ใจติดและยึดถือได้อีก..นั่น เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็ปล่อยวางทั้งสุภะทั้งอสุภะคือทั้งสวยงามทั้งไม่สวยงาม..."*

เมื่อจิตได้พิจารณาอสุภะอสุภัง หลายครั้งหลายหน จนเกิดความชำนิชำนาญ พิจารณาคล่องแคล่วว่องไวทั้งรูปภายนอกทั้งรูปภายใน จะพิจารณาให้เป็นอย่างไรก็เป็นได้อย่างรวดเร็ว แล้วจิตก็จะรวมตัวเข้ามาสู่อสุภะภายใน และจะเห็นโทษ แห่งอสุภะที่ตนวาดภาพไว้นั้นว่าเป็นเรื่องมายาประเภทหนึ่ง แล้วปล่อยวางทั้งสองเงื่อน คือเงื่อนอสุภะและเงื่อนสุภะ

ทั้งสุภะทั้งอสุภะสองประเภทนี้ เป็นสัญญาคู่เคียงกันกับเรื่องของราคะ เมื่อพิจารณาเข้าใจทั้งสองเงื่อนนี้เต็มที่แล้ว คำว่าสุภะก็สลายตัวลงไปหาความหมายไม่ได้ คำว่าอสุภะก็สลายตัวลงไปหาความหมายไม่ได้ ผู้ที่ให้ความหมายว่าเป็นสุภะก็ดีอสุภะก็ดีก็คือใจ ก็คือสัญญา สัญญาก็รู้เท่าแล้วว่าเป็นตัวหมาย เห็นโทษแห่งตัวหมายนี้แล้ว ตัวหมายนี้ก็ไม่สามารถที่จะหมายออกไปให้ใจติดและยึดถือได้อีก นั่น



เมื่อเป็นเช่นนั้นจิตก็ปล่อยวางทั้งสุภะทั้งอสุภะคือทั้งสวยงามทั้งไม่สวยงาม โดยเห็นเป็นเพียงตุ๊กตา เครื่องฝึกซ้อมของใจของปัญญาในขณะที่จิตยังยึด และปัญญาพิจารณาเพื่อถอดถอนยังไม่ชำนาญเท่านั้น

เมื่อจิตชำนาญ รู้เหตุผลทั้งสองประการคือ สุภะอสุภะนี้แล้ว ยังสามารถย้อนมาทราบเรื่องความหมายของตนที่ออกไปปรุงแต่งว่า นั้นเป็นสุภะนั่นเป็นอสุภะอีกด้วย เมื่อทราบความหมายนี้อย่างชัดเจนแล้ว ความหมายนี้ก็ดับลงไป และเห็นโทษแห่งความหมายนี้อย่างชัดเจนว่านี้คือตัวโทษ อสุภะไม่ใช่ตัวโทษ สุภะไม่ใช่ตัวโทษ **ความสำคัญว่าเป็นสุภะอสุภะต่างหากเป็นตัวโทษ** เป็นตัวหลอกลวงเป็นตัวให้ยึดถือ นั่นมันย่นเข้ามา นี่การพิจารณาย่นเข้ามาอย่างนี้และปล่อยวางโดยลำดับ

เมื่อจิตเป็นเช่นนั้นแล้ว เราจะกำหนดสุภะหรืออสุภะก็ปรากฏขึ้นอยู่ที่จิต โดยไม่ต้องไปแสดงภาพภายนอกเป็นเครื่องฝึกซ้อมอีกต่อไป เช่นเดียวกับเราเดินทางและผ่านสายทางไปโดยลำดับฉะนั้น

นิมิตเห็นปรากฏอยู่ภายในจิต ในขณะที่ปรากฏอยู่ภายในจิตนั้นก็ทราบแล้วว่า สัญญาตัวนี้หมายขึ้นมาได้แค่นี้ ไม่สามารถออกไปหมายข้างนอกได้ แม้จะปรากฏขึ้นมาภายในจิตก็ทราบได้ชัดว่า **สภาพที่ปรากฏเป็นสุภะอสุภะนี้ก็เกิดขึ้นจากตัวสัญญาอีกเช่นเดียวกัน**

# กายคตาสติ

*"เขาบอกว่าเขาเป็นสุภะ เขาบอกว่าเขาเป็นอสุภะเมื่อไร...?*
*เขาไม่ได้หมายไม่ได้บอกว่าอย่างไรทั้งสิ้น*
*อันใดจริงอยู่อย่างไรมันก็จริงอยู่ตามสภาพของเขาอย่างนั้น*
*เขาเองก็ไม่ทราบความหมายของเขา*
*ผู้ไปทราบความหมายในเขาก็คือสัญญา ผู้หลงความหมายในเขาก็คือสัญญาเอง*
*ซึ่งออกจากใจตัวหลงๆ เมื่อมารู้เท่าสัญญาอันนี้แล้ว สิ่งเหล่านี้ก็หายไปอีก..."*

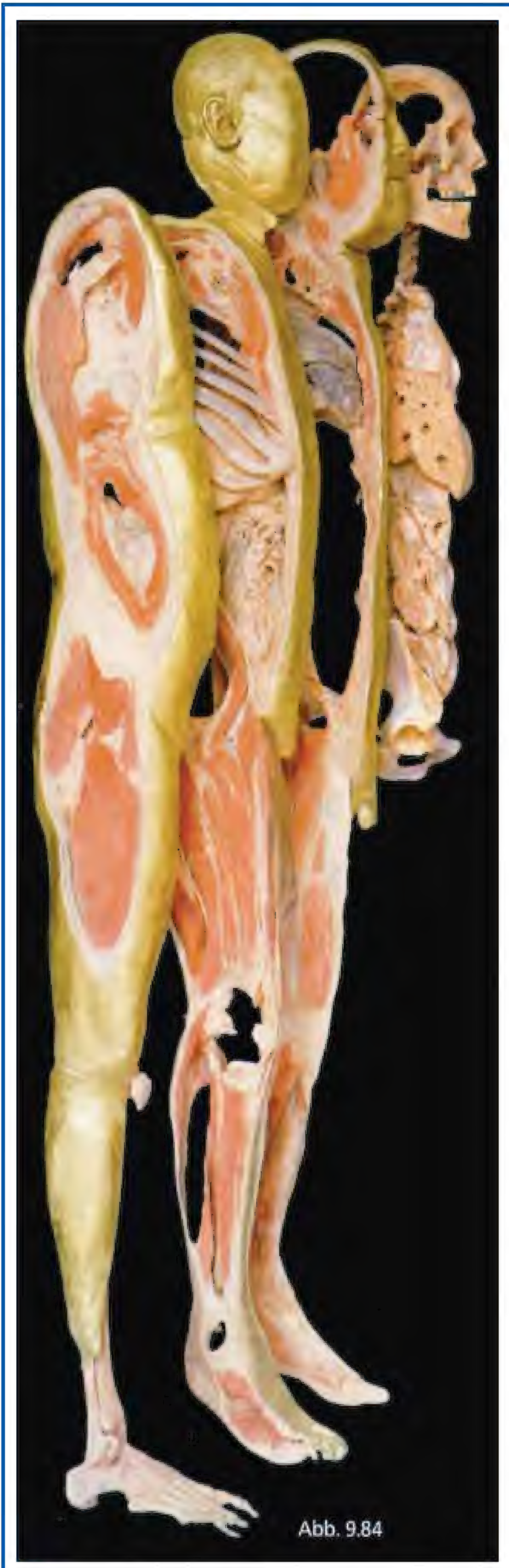
รู้ทั้งภาพที่ปรากฏขึ้นอยู่ภายในใจ รู้ทั้งสัญญาที่หมายตัวขึ้นมาเป็นภาพภายในใจอีกด้วย สุดท้ายภาพภายในใจนี้ก็หายไป สัญญาคือความสำคัญความหมายขึ้นมานั้นก็ดับไป รู้ได้ชัดว่าเมื่อสัญญาตัวเคยหลอกลวงว่าเป็นสุภะอสุภะ และเป็นอะไรต่ออะไรไม่มีประมาณ หลอกให้หลงทั้งสองเงื่อนนี้ดับไปแล้ว สัญญาก็ดับไปด้วย ไม่มีอะไรจะมาหลอกใจอีก

นี่การพิจารณาอสุภะ พิจารณาอย่างนี้ตามหลักปฏิบัติ แต่เราจะไปหาในคัมภีร์หาที่ไหนก็ไม่เจอ นอกจากหาความจริงในหลักธรรมชาติที่มีอยู่กับกายกับใจ อันเป็นที่สถิตแห่งสัจธรรมและสติปัฏฐานสี่เป็นต้น และสรุปลงในคัมภีร์ที่ใจนี้ จะเจอดังที่อธิบายมานี้

นี่เป็นรูป รูปกายก็ทราบได้ชัดว่า กายของเราทุกส่วนนี้ก็เป็นรูป มีอะไรบ้างในรูปนี้ อวัยวะทุกส่วนเป็นรูปทั้งนั้น ไม่ว่า **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ล้วนแล้วแต่เป็นรูป เป็นสิ่งหนึ่งต่างหากจากใจ** จะพิจารณาเป็นอสุภะ มันก็ตัวอสุภะอยู่แล้วตั้งแต่เรายังไม่ได้พิจารณา








*"นี่เป็นรูป รูปกายก็ทราบได้ชัดว่า กายของเราทุกส่วนนี้ ก็เป็นรูป มีอะไรบ้าง ในรูปนี้ อวัยวะทุกส่วนเป็นรูปทั้งนั้น ไม่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ล้วนแล้วแต่เป็นรูป เป็นสิ่งหนึ่งต่างหากจากใจ..."*

และคำที่ว่าสิ่งนี้เป็นสุภะสิ่งนั้นเป็นอสุภะ ใครเป็นผู้ไปให้ความหมาย สิ่งเหล่านี้เขาหมายตัวของเขาเองเมื่อไร เขาบอกว่าเขาเป็นสุภะ เขาบอกว่าเขาเป็นอสุภะเมื่อไร เขาไม่ได้หมายไม่ได้บอกว่าอย่างไรทั้งสิ้น อันใดจริงอยู่อย่างไรมันก็จริงอยู่ตามสภาพของเขาอย่างนั้นมาดั้งเดิม และเขาเองก็ไม่ทราบความหมายของเขา ผู้ไปทราบความหมายในเขาก็คือสัญญา **ผู้หลงความหมายในเขาก็คือสัญญาเอง ซึ่งออกจากใจตัวหลงๆ เมื่อมารู้เท่าสัญญาอันนี้แล้ว สิ่งเหล่านี้ก็หายไปอีก** ต่างอันก็ต่างจริง นี่คือความรู้เท่าหรือการรู้เท่าเป็นอย่างนี้

เวทนาคือความสุข ความทุกข์ เฉยๆ ที่เกิดขึ้นจากร่างกาย กายก็เป็นธรรมชาติอันหนึ่งซึ่งมีอยู่ตั้งแต่ทุกข์ยังไม่เกิด ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ตั้งอยู่ ทุกข์ดับไป กายก็เป็นกาย ทุกข์ก็เป็นทุกข์ ต่างอันต่างจริง พิจารณาแยกแยะให้เห็นตามความจริง สักแต่ว่าเวทนา สักแต่ว่ากาย ไม่นิยมว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเราเป็นของเขาหรือของใคร เวทนาก็ไม่ใช่เรา ไม่เป็นของเรา ไม่เป็นของเขา ไม่เป็นของใคร เป็นแต่เพียงสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาชั่วขณะแล้วดับไปชั่วกาลเท่านั้นตามสภาพของเขา ความจริงเป็นอย่างนี้



> *"นั่นแหละท่านว่าอวิชชารวมตัว รวมอยู่ที่จิต หาทางออกไม่ได้*
>
> *ทางเดินของอวิชชาก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อไปสู่รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส เมื่อสติปัญญาสามารถตัดขาดสิ่งเหล่านี้เข้าไปได้โดยลำดับ ๆ แล้ว อวิชชาไม่มีทางเดิน ไม่มีบริษัทบริวาร..."*

สัญญาคือความจำได้ จำได้เท่าไรไม่ว่าจำได้ใกล้ได้ไกล จำได้ทั้งอดีตอนาคต ปัจจุบัน จำได้เท่าไรความดับก็ไปพร้อมๆ กัน ดับไปๆ เกิดแล้วดับๆ จะมาถือว่าเป็นสัตว์เป็นบุคคลที่ไหน นี่หมายถึงปัญญาขั้นละเอียดพิจารณาหยั่งทราบเข้าไปตามความจริง ประจักษ์ใจตัวเองโดยไม่ต้องไปถามใคร

สังขารคือความคิดความปรุง ปรุงดีปรุงชั่ว ปรุงกลางๆ ปรุงเรื่องอะไรก็มีแต่เรื่องเกิดเรื่องดับๆ หาสาระอะไรจากความปรุงนี้ไม่ได้ ถ้าสัญญาไม่รับช่วงไปให้เกิดเรื่องเกิดราว สัญญาก็ทราบชัดเจนแล้ว อะไรจะไปปรุงไปรับช่วงไปยึดไปถือให้เป็นเรื่องยืดยาวต่อไปเล่า ก็มีแต่ความเกิดความดับภายในจิตเท่านั้น นี่คือสังขารมันเป็นความจริงอันหนึ่ง อันนี้ท่านเรียกว่าสังขารขันธ์ ขันธะ แปลว่ากอง แปลว่าหมวด รูปขันธ์ แปลว่ากองแห่งรูป สัญญาขันธ์ แปลว่ากองแห่งสัญญา หมวดแห่งสัญญา สังขารขันธ์ คือกองแห่งสังขาร หมวดแห่งสังขาร

วิญญาณขันธ์ คือหมวดหรือกองแห่งวิญญาณที่รับทราบในขณะสิ่งภายนอกเข้ามาสัมผัส เช่น ตาสัมผัสรูป เป็นต้น เกิดความรู้ขึ้น พอสิ่งนั้นผ่านไปความรับรู้นี้ก็ดับไป ไม่ว่าจะรับรู้สิ่งใดย่อมพร้อมที่จะดับด้วยกันทั้งนั้น จะหาสาระแก่นสารและสำคัญว่าเป็นเราเป็นของเราที่ไหนได้กับขันธ์ทั้งห้านี้





*"ขันธ์ทั้งห้านี้เป็นอย่างนี้ มีอย่างนี้ ปรากฏอย่างนี้ และเกิดขึ้นดับไปๆ สืบต่อกันอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ตั้งแต่วันเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้*

*หาสาระอะไรจากเขาไม่ได้เลยนอกจากจิตใจไปสำคัญมั่นหมาย แล้วยึดมั่นถือมั่นสิ่งเหล่านี้ว่าตนเป็นของตน แล้วแบกให้หนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกขึ้นมาภายในใจเท่านั้น ..."*



**เรื่องของขันธ์ทั้งห้านี้เป็นอย่างนี้ มีอย่างนี้ปรากฏอย่างนี้ และเกิดขึ้นดับไปๆ สืบต่อกันอยู่เรื่อยๆ อย่างนี้ตั้งแต่วันเกิดมาจนกระทั่งบัดนี้ หาสาระอะไรจากเขาไม่ได้เลย นอกจากจิตใจไปสำคัญมั่นหมาย แล้วยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตนเป็นของตน แล้วแบกให้หนักยิ่งกว่าภูเขาทั้งลูกขึ้นมาภายในใจเท่านั้น** ไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่องตอบรับหรือเป็นเครื่องสนอง ความสนองก็คือสนองความทุกข์นั่นเอง เพราะความหลงของตนพาให้สนอง

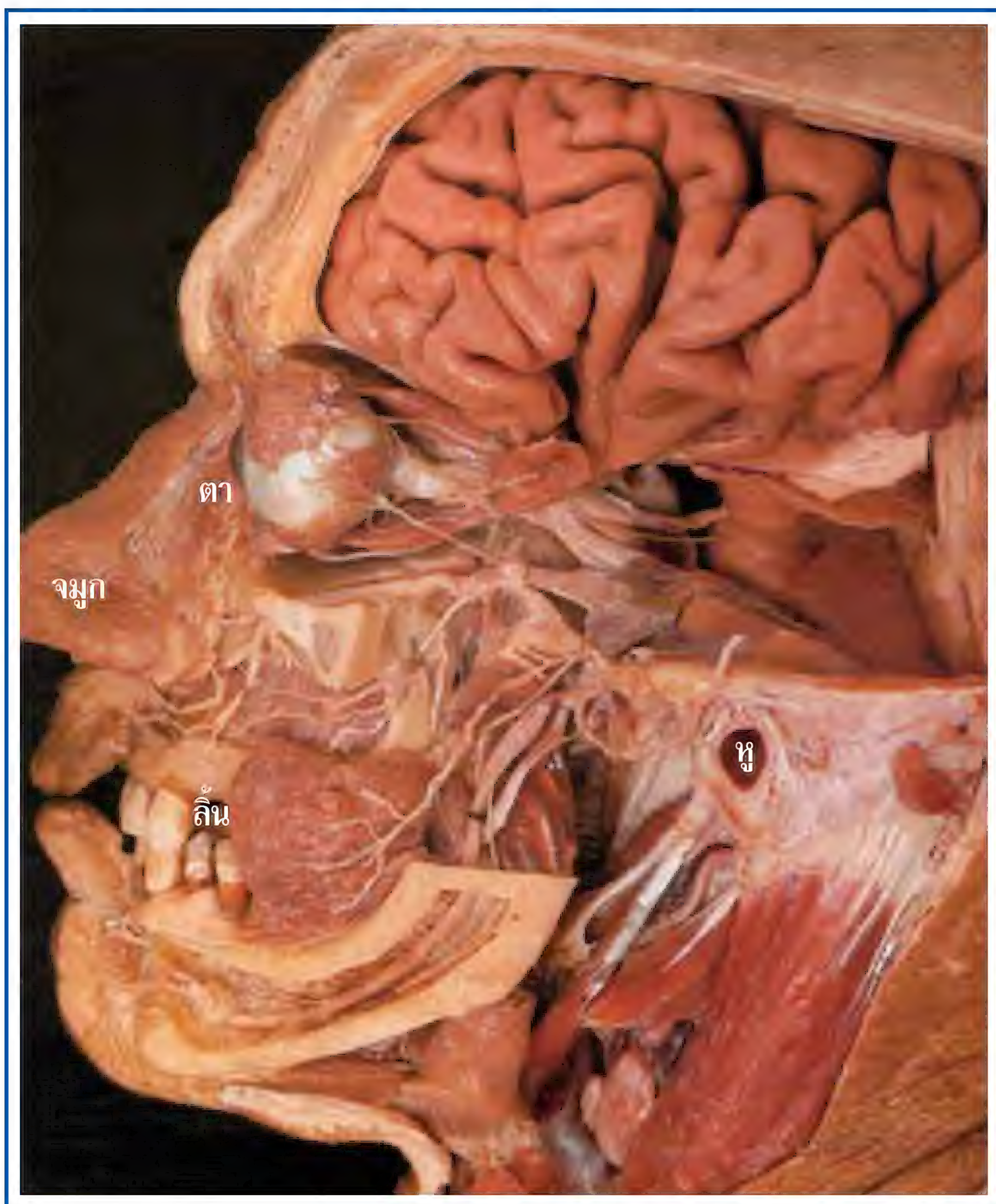
เมื่อจิตได้พิจารณาเห็นสิ่งเหล่านี้อย่างชัดเจน ด้วยปัญญาอันแหลมคมแล้วนั้น ..รูปก็จริงตามรูปโดยหลักธรรมชาติประจักษ์ด้วยปัญญา ..เวทนาสุข ทุกข์ เฉยๆ ในส่วนร่างกายก็รู้ชัดตามเป็นจริงของมัน เวทนาทางใจคือความสุข ความทุกข์ เฉยๆ ที่เกิดขึ้น ภายในใจ นั่นเป็นสาเหตุให้จิตสนใจพินิจพิจารณา แม้จะยังไม่รู้เท่าทันสิ่งนั้น สิ่งนั้นก็ยังต้องเป็นเครื่องเตือนจิตให้พิจารณาอยู่เสมอ เพราะขั้นนี้ยังไม่สามารถที่จะรู้เท่าทันเวทนาภายในจิตได้ คือ สุข ทุกข์ เฉยๆ ภายในจิตโดยเฉพาะ ไม่เกี่ยวกับเวทนาทางกาย

วิญญาณก็สักแต่ว่าต่างอันต่างจริง นี่ชัดแล้วตามความเป็นจริง จิตหายสงสัยที่จะยึดจะถือสิ่งเหล่านี้ว่าเป็นตนอีกต่อไป เพราะต่างอันต่างจริงแม้จะอยู่ด้วยกัน ก็เช่นเดียวกับผลไม้หรือไข่เราวางลงในภาชนะ ภาชนะก็ต้องเป็นภาชนะ ไข่ที่อยู่ในนั้นก็เป็นไข่ ไม่ใช่อันเดียวกัน จิตก็เป็นจิตซึ่งอยู่ในภาชนะ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอันนี้ แต่ไม่ใช่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หากเป็นจิตล้วนๆ อยู่ภายในนั้น นี่เวลาแยกชัดเจนแล้วระหว่างขันธ์กับจิตเป็นอย่างนั้น

ทีนี้เมื่อจิตได้เข้าใจในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างชัดเจนหาที่สงสัยไม่ได้แล้ว ก็จะมีแต่ความกระดิกพลิกแพลงความกระเพื่อมภายในจิตโดยเฉพาะๆ ความกระเพื่อมนั้นก็คือสังขารอันละเอียดที่กระเพื่อมอยู่ภายในจิต สุขอันละเอียดที่ปรากฏขึ้นภายในจิต ทุกข์อันละเอียดที่ปรากฏภายในจิต สัญญาอันละเอียดที่ปรากฏขึ้นภายในจิตมีอยู่เพียงเท่านั้น จิตจะพิจารณาแยกแยะกันอยู่ตลอดเวลาด้วยสติปัญญาอัตโนมัติ คือจิตขั้นนี้เป็นจิตที่ละเอียดมาก ปล่อยวางสิ่งทั้งหลายหมดแล้ว ขึ้นชื่อว่าขันธ์ห้าไม่มีเหลือเลย แต่ยังไม่ปล่อยวางตัวเองคือความรู้ แต่ความรู้นั้นยังเคลือบแฝงด้วยอวิชชา



นั่นแหละท่านว่าอวิชชารวมตัว รวมอยู่ที่จิต หาทางออกไม่ได้ **ทางเดินของอวิชชาก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เพื่อไปสู่รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัส** เมื่อสติปัญญาสามารถตัดขาดสิ่งเหล่านี้เข้าไปได้โดยลำดับๆ แล้ว อวิชชาไม่มีทางเดิน ไม่มีบริษัทบริวาร จึงยุบๆ ยิบๆ หรือกระดุบกระดิบอยู่ภายในตัวเอง โดยอาศัยจิตเป็นที่ยึดที่เกาะโดยเฉพาะ เพราะหาทางออกไม่ได้ แสดงออกเป็นสุขเวทนาอย่างละเอียดบ้าง ทุกขเวทนาอย่างละเอียดบ้าง แสดงเป็นความผ่องใสซึ่งแปลกประหลาดอัศจรรย์อย่างยิ่งในเมื่อปัญญายังไม่รอบและทำลายยังไม่ได้บ้าง จิตก็พิจารณาอยู่ที่ตรงนั้น แม้จะเป็นความผ่องใสและสง่าผ่าเผยเพียงไรก็ตาม ขึ้นชื่อว่าสมมุติจะละเอียดขนาดไหนก็จะต้องแสดงอาการอันใดอันหนึ่งขึ้นมาให้เป็นที่สะดุดจิต พอจะให้คิดอ่าน หาทางแก้ไขจนได้




ตา หู จมูก ลิ้น กาย ล้วนเกิดจากธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อาศัยในการรับสัมผัสผ่านเส้นประสาท เข้าสู่สมอง และรับรู้ลงสู่ใจ ที่มีอวิชชาแฝงอยู่ภายใน



*“เมื่ออวิชชาดับแล้ว สังขารสมุทัยก็ดับและดับตาม ๆ กันไปดังท่านแสดงไว้นั่นแล สังขารที่ปรุงประจำขันธ์ก็กลายเป็นสังขารล้วนๆ ไปไม่เป็นสมุทัย วิญญาณที่ปรากฏขึ้นภายในจิตก็เป็นวิญญาณล้วนๆ ไม่เป็นวิญญาณสมุทัย ...”*

เพราะฉะนั้น สุขก็ดีทุกข์ก็ดีอันเป็นของละเอียดเกิดขึ้นภายในจิตโดยเฉพาะ ตลอดความอัศจรรย์ความสว่างไสวซึ่งมีอวิชชาเป็นตัวการ แต่เพราะความไม่เคยรู้เคยเห็น เมื่อพิจารณาเข้าไปถึงจุดนั้นจึงหลงยึด และจึงถูกอวิชชากล่อมเอาอย่างหลับสนิท โดยหลงยึดถือความผ่องใสเป็นต้นนั้นว่าเป็นเรา ความสุขนั้นก็เป็นเรา ความอัศจรรย์นั้นก็เป็นเรา ความสง่าผ่าเผยที่เกิดขึ้นจากอวิชชาซึ่งฝังอยู่ภายในจิตนั้นก็เป็นเรา เลยถือจิตทั้งอวิชชาเป็นเราโดยไม่รู้สึกตัวเสียทั้งดวง

แต่ก็ไม่นาน เพราะอำนาจของมหาสติมหาปัญญาอันเป็นธรรมไม่นอนใจอยู่แล้ว คอยสอดคอยส่องคอยพินิจพิจารณาแยกแยะไปมาอยู่อย่างนั้น ตามนิสัยของสติปัญญาขั้นนี้ กาลหนึ่งเวลาหนึ่งต้องทราบได้แน่นอน โดยทราบถึงเรื่องสุขที่แสดงขึ้นเล็กๆ น้อยๆ อันเป็นเรื่องผิดปกติ ทุกข์แสดงขึ้นนิดๆ หน่อยๆ อย่างละเอียด ตามขั้นของจิตก็ตาม ก็พอเป็นเครื่องสะดุดจิตให้ทราบได้ว่า เอ๊ะ ทำไมจิตจึงมีอาการเป็นอย่างนี้ ไม่คงเส้นคงวา ความสง่าผ่าเผยที่แสดงอยู่ภายในจิต ความอัศจรรย์ที่แสดงอยู่ภายในจิต ก็แสดงความวิปริตผิดจากปกติขึ้นมาเล็กๆ น้อยๆ พอให้สติปัญญาขั้นนี้จับได้อยู่นั่นเอง

เมื่อจับได้ก็ไม่ไว้ใจและกลายเป็นจุดที่ควรพิจารณาขึ้นมาในขณะนั้น จึงตั้งจิตคือความรู้ประเภทนี้เป็นเป้าหมายแห่งการพิจารณา เมื่อสติปัญญาขั้นนี้ได้จ่อลงไปถึงจุดนี้ว่านี้คืออะไร สิ่งทั้งหลายได้พิจารณามาแล้วทุกสิ่งทุกอย่างจนสามารถถอดถอนมันได้เป็นขั้นๆ แต่ธรรมชาติที่รู้ๆ ที่สว่างไสวที่อัศจรรย์นี้คืออะไร อันนี้มันคืออะไรกันแน่ สติปัญญาจ่อลงไปพิจารณาลงไป จุดนี้จึงเป็นเป้าหมายแห่งการพิจารณาอย่างเต็มที่ และจุดนี้จึงกลายเป็นสนามรบของสติปัญญาอัตโนมัติขึ้นมาในขณะนั้น ไม่นานนักก็สามารถทำลายจิตอวิชชาดวงประเสริฐ ดวงอัศจรรย์สง่าผ่าเผยตามหลักอวิชชาให้แตกกระจายออกไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีสิ่งใดเหลือค้างอยู่ภายในใจแม้ปรมาณูอีกต่อไป

เมื่อธรรมชาติที่เคยเสกสรรโดยไม่รู้ตัวว่าเป็นของประเสริฐอัศจรรย์เป็นต้นได้สลายตัวลงไปแล้ว สิ่งที่ไม่ต้องเสกสรรปั้นยอว่าเป็นของประเสริฐ หรือไม่ประเสริฐ ก็ปรากฏขึ้นอย่างเต็มที่ ธรรมชาตินั้นคือความบริสุทธิ์ ความบริสุทธิ์นั้นเมื่อเทียบกับจิตอวิชชาที่ว่าเป็นของประเสริฐเลิศเลอแล้ว จิตอวิชชานั้นจึงเป็นเหมือนกองขี้ควายกองหนึ่งดีๆ นี่เอง ธรรมชาติที่อยู่ใต้อวิชชาซึ่งหุ้มห่ออยู่นั้นเมื่อเปิดเผยตัวขึ้นมาแล้ว จึงเป็นเหมือนทองคำธรรมชาติ ทองคำธรรมชาติกับกองขี้ควายเหลวๆ นั้นอันไหนมีคุณค่า กว่ากันเล่า แม้แต่เด็กอมมือก็ตอบได้ อย่าว่าแต่จะมามัวเทียบเคียงให้เสียเวลาและขายความโง่ อยู่เลย

นี่ละการพิจารณาจิต เมื่อถึงขั้นนี้แล้วเป็นขั้นที่ตัดขาดจากภพจากชาติซึ่งมีอยู่กับจิต ตัดขาดจากอวิชชาตัณหาทั้งมวล **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา** ตัดขาดไปเป็น **อวิชฺชายเตฺวว อเสสวิราคนิโรธา สงฺขารนิโรโธ สงฺขารนิโรธา วิญฺญาณนิโรโธ...** เป็นต้น จนกระทั่ง **เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส,**



> *"อย่าสนใจใฝ่หาเรื่องหลอก เรื่องลวง เรื่องปลอมแปลงทั้งหลาย ซึ่งมีเต็มโลกเต็มสงสาร ให้สนใจใฝ่ธรรมของจริงปฏิบัติของจริง เราจะเห็นของจริงขึ้นกับใจไปเรื่อยๆ ในท่ามกลางแห่งของปลอมซึ่งมีอยู่ภายในใจและมีอยู่เต็มโลก ..."*



**นิโรโธ โหติ** เมื่ออวิชชาดับแล้ว สังขารสมุทัยก็ดับและดับตามๆ กันไปดังท่านแสดงไว้นั่นแล

สังขารที่ปรุงประจำขันธ์ก็กลายเป็นสังขารล้วนๆ ไปไม่เป็นสมุทัย วิญญาณที่ปรากฏขึ้นภายในจิตก็เป็นวิญญาณล้วนๆ ไม่เป็นวิญญาณสมุทัย

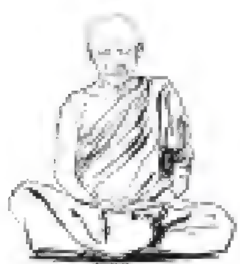
**วิญฺญาณปจฺจยา นามรูปํ, นามรูปปจฺจยา สฬายตนํ, สฬายตนปจฺจยา ผสฺโส** อะไรที่เป็นรูปเป็นนาม เป็นสฬายตนะสัมผัสต่างๆ ล้วนแล้วแต่เป็นหลักธรรมชาติของมันเอง ไม่ทำความกำเริบให้แก่จิตใจดวงเสร็จสิ้นไปแล้วนั้น จนกระทั่งถึง **เอวเมตสฺส เกวลสฺส ทุกฺขกฺขนฺธสฺส, นิโรโธ โหติ.** คำว่า **เอวเมตสฺส เกวลสฺส** สิ่งทั้งมวลที่กล่าว มานั้นได้ดับลงไปแล้วโดยสิ้นเชิง เรียกว่า นิโรธเต็มภูมิ

การดับกิเลสตัณหาอวิชชา ดับโลกดับสงสารจะดับที่ไหน ถ้าไม่ดับที่ตัวจิตซึ่งเป็นตัวโลก ตัวสงสาร ตัวอวิชชาตัวเกิดแก่เจ็บตาย เชื้อของความให้เกิดแก่เจ็บตายก็ได้แก่ ราคะตัณหามีอวิชชาเป็นตัวสำคัญ มีอยู่ที่จิตดวงนี้เท่านั้น เมื่อดับอันนี้ให้ขาดกระเด็นออกไปจากจิตใจหมดแล้วก็ **นิโรโธ โหติ** เท่านั้น

นี่แหละงานแห่งการประพฤติปฏิบัติตามหลักศาสนาของพระพุทธเจ้า ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล มาจนกระทั่งปัจจุบันนี้คงเส้นคงวา ไม่มีที่ใดยิ่งหย่อนในบรรดาหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้แล้วว่าจะไม่ทันกลมายาของกิเลสประเภทต่างๆ เป็นไม่มี จึงเรียกว่าเป็น **มัชฌิมาปฏิปทา** เป็นธรรมที่เหมาะสมกับการแก้กิเลสทุกประเภทตลอดไป จนกิเลสไม่มีเหลือหลอด้วยอำนาจแห่งมัชฌิมาปฏิปทานี้ จงพากันเข้าใจอย่างนี้

การปฏิบัติตนให้ถือธรรมข้อนี้ เพราะความพ้นทุกข์เป็นสิ่งที่มีคุณค่าเหนือโลกทั้งสาม เราเห็นโลกทั้งสามนี้ว่าอะไรเป็นสิ่งวิเศษวิโสกว่าความหลุดพ้นแห่งใจจากทุกข์ทั้งมวลเล่า เมื่อทราบชัดด้วยเหตุผลแล้ว ความเพียรก็จะได้คืบหน้ากล้าตายต่อสงคราม

ตายก็ตายไปเถอะ ตายด้วยการรบการพุ่งชิงชัยกับกิเลสอาสวะ ซึ่งเคยครอบงำหัวใจเรามานาน ไม่มีธรรมบทใด ไม่มีเครื่องมือใดที่จะสามารถฟาดฟันหั่นแหลกกิเลสนี้ให้จมลงไปได้ เหมือนมัชฌิมาปฏิปทาที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้แล้วนี้เลย



ฉะนั้นคำว่า **พุทฺธํ สรณํ คจฺฉามิ** จึงเป็นที่อบอุ่นใจ เป็นที่แน่ใจเป็นที่สนิทใจว่าได้ทรงบำเพ็ญทั้งเหตุทั้งผลทุกสิ่งทุกอย่างมาโดยสมบูรณ์ จึงได้นำธรรมมาสอนโลก **สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม** ก็ตรัสไว้ชอบแล้วด้วยความรู้ยิ่งเห็นจริงทุกสิ่งทุกอย่างมา คือตรัสไว้ชอบทุกแง่ทุกมุมแล้ว **สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ** พระสงฆ์สาวกท่านดำเนินตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าโดยไม่ย่อหย่อนอ่อนกำลัง จนสามารถคว่ำกิเลสออกจากใจ กลายเป็นใจที่เลิศประเสริฐขึ้นมาเป็นสรณะของพวกเรา ก็ไม่พ้นจากการปฏิบัติตามหลักปฏิปทานี้เลย ด้วยเหตุนี้ขอให้เราทั้งหลายจงฟังให้ถึงใจ

อย่าสนใจใฝ่หาเรื่องหลอกเรื่องลวง เรื่องปลอมแปลงทั้งหลายซึ่งมีเต็มโลกเต็มสงสาร ให้สนใจใฝ่ธรรมของจริงปฏิบัติของจริง เราจะเห็น ของจริงขึ้นกับใจไปเรื่อยๆ ในท่ามกลางแห่งของปลอมซึ่งมีอยู่ภายในใจและมีอยู่เต็มโลก อย่าพากันสงสัย จะเป็นความอาลัยอาวรณ์เสียดายกิเลสไม่มีที่สิ้นสุด

การปฏิบัติธรรมให้มุ่งทางด้านนามธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นสำคัญยิ่งกว่าด้านวัตถุ ด้านวัตถุนั้นพอเป็นพอไปเพียงได้อาศัยก็พอแล้ว อยู่สถานที่ใด คนเราเกิดมาจากมนุษย์ มาเป็นพระก็มาจากคน คนเขามีบ้านมีเรือน พระก็จำต้องมีที่พักที่อาศัยพอบรรเทาเป็นธรรมดา ควรทำพอได้อาศัยเท่านั้น อย่าทำให้หรูหรา อย่าทำแข่งโลกแข่งสงสาร มันเป็นการสั่งสมกิเลสขึ้นมาปรากฏชื่อลือนามไปในทางโลก ไปในทางกิเลสหัวเราะเยาะ ให้ปรากฏชื่อลือนามด้วยศีล ด้วยสมาธิ ด้วยปัญญา ศรัทธาความเพียร ให้ปรากฏชื่อลือนามในการบำเพ็ญแก้หรือถอดถอนตนให้พ้นจากกิเลสกองทุกข์ในวัฏสงสาร นี้ชื่อว่าเป็นผู้เพิ่มอำนาจวาสนาของตนโดยตรงอย่างแท้จริง อย่าได้ละความพากเพียรของตน จงเอาให้ตลอดรอดฝั่งแห่งวัฏวนวัฏวุ่นให้ได้ในชีวิตอัตภาพนี้ ซึ่งเป็นที่แน่ใจกว่ากาลสถานที่และอัตภาพอื่นใด

และอย่าลืมเวลาไปที่ไหนๆ อย่าเป็นบ้าการก่อสร้าง ไปที่ไหนก่อสร้างยุ่งไปหมด และเป็นบ้าก่อสร้างทั่วไปหมดน่าอิดหนาระอาใจ พอมองเห็นหน้ากัน เป็นยังไงศาลา เป็นยังไงโรงเรียนจวนเสร็จแล้วยัง สิ้นเงินเท่าไร เวลาจะมีงานทีไรและมีงานอะไรๆ กว้านบ้านกว้านเมืองกวนบ้านกวนเมืองเขาให้ต้องมาสิ้นเปลืองวุ่นวายด้วยอยู่ไม่หยุดหย่อน

ให้เขาพอมีเงินและผ่อนเงินทองเข้าถุงบ้าง เขาเสาะแสวงหามาแทบล้มแทบตาย เพียงได้ห้าได้สิบมาแทนที่จะเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงลูกเลี้ยงเมีย เลี้ยงครอบครัว เลี้ยงหลานเลี้ยงเหลนและสิ่งจำเป็นอื่นๆ บ้าง และทำบุญให้ทานตามอัธยาศัยบ้าง กลับกลายเก็บกวาดเอามาช่วยพระเพราะการเรี่ยไรรบกวน จนหมดไม้หมดมือและยุ่งไปตามๆ กัน นี้มันเป็นศาสนากวนบ้านกวนเมือง ซึ่งพระพุทธเจ้าไม่พาทำและไม่สั่งสอนให้ทำอย่างนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจเอาไว้ว่า พระพุทธเจ้าไม่ได้พาทำอย่างนี้ นี่มันศาสนวัตถุ ศาสนเงิน มิใช่ศาสนธรรมตามเยี่ยงอย่างของศาสดา

## กายคตาสติ

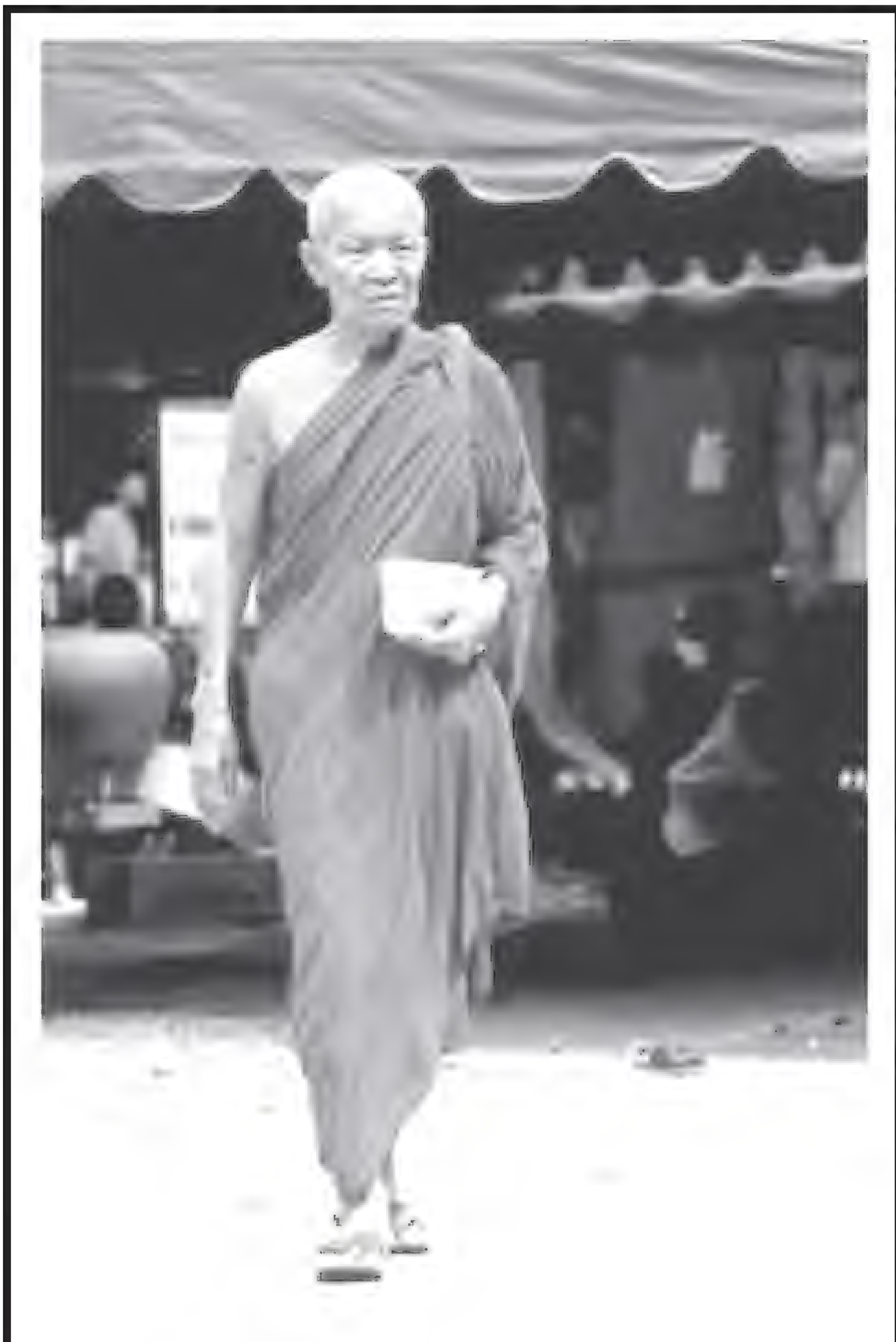
> *"ภัยใดไม่เท่าภัยที่กิเลสครอบหัวใจ บังคับถูไถให้เป็นไปได้ทุกอย่างที่ธรรมไม่พึงประสงค์ ทุกข์ใดไม่เท่าทุกข์ของคนมีกิเลสกดคอ*
>
> *ไม่สู้กับกิเลสคราวบวชนี้จะสู้เวลาตายแล้วได้หรือ ความเป็นอยู่ของชีวิต ธาตุขันธ์นั้นพออดพอทนได้ แต่ขออย่าทนให้กิเลสกดคอต่อไป เป็นความไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับพระลูกศิษย์ตถาคต..."*

เราดูซิ กุฏิของพระหลังเท่าภูเขาอินทนนท์นี่ หลังหนึ่งมีกี่ชั้น สูงจรดฟ้าโน่น หรูหราขนาดไหน มันน่าสลดสังเวชขนาดไหน แม้แต่กุฏิผมนี้ผมก็ยังอดละอายไม่ได้เหมือนกันทั้งๆ ที่ผมก็จำใจอยู่ ผมต้องทนละอายหน้าด้านเอาบ้าง เพราะเขาส่งเงินมาให้ทำโดยไม่บอกไว้ล่วงหน้าก่อน

ละอายตัวเองที่ขอทานเขามากินประจำชีวิต แต่กุฏิหอปราสาทในแดนสวรรค์สู้ไม่ได้ ทั้งๆ ที่เขาผู้ให้ทานอยู่กระต๊อบหลังเท่ากำปั้นนี่ ที่ถูกที่เหมาะสมกับพระผู้เห็นภัยเป็นนิสัย ที่พักที่อยู่อยู่ที่ไหนอยู่เถอะ พอหลวมตัวนอนได้นั่งได้แล้วอยู่ไปเถอะ แต่เรื่องการทำความพากเพียรนั้นขอให้มีความหนักแน่นมั่นคง มีความขยันหมั่นเพียรบึกบึน

อย่าให้เสียเวลาเพราะงานใดๆ มาเป็นอุปสรรคได้ เพราะงานนอกนั้นส่วนมากมันเป็นงานทำลายงานจิตตภาวนาเพื่อฆ่ากิเลสทำลายกิเลส ซึ่งเป็นงานใหญ่โตประจำตัวประจำใจของพระผู้มุ่งต่อแดนหลุดพ้น ไม่เยื่อใยในการกลับมาเกิดมาตายเพื่อแบกหามกองทุกข์น้อยใหญ่ในภพชาตินั้นๆ อีกต่อไป

ภัยใดไม่เท่าภัยที่กิเลสครอบหัวใจ บังคับถูไถให้เป็นไปได้ทุกอย่างที่ธรรมไม่พึงประสงค์ ทุกข์ใดไม่เท่าทุกข์ของคนมีกิเลสกดคอ ไม่สู้กับกิเลสคราวบวชนี้จะสู้เวลาตายแล้วได้หรือ ความเป็นอยู่ของชีวิตธาตุขันธ์นั้นพออดพอทนได้ แต่ขออย่าทนให้กิเลสกดคอต่อไป เป็นความไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับพระลูกศิษย์ตถาคต



อะไรๆ จะพอเป็นพอไปหรือขาดแคลนขนาดไหน ขอให้เล็งพระตถาคตเป็นสรณะอยู่เสมอ อย่าให้สิ่งไม่จำเป็นสำหรับพระหรูหรามากเกินเหตุเกินผล เช่น สร้างอะไรก็สร้างเสียจนแข่งโลกแข่งสงสารเขา จนกลายเป็นบ้าชื่อเสียงเกียรติยศแบบลมๆ แล้งๆ แต่ธรรมหากรอกใจพอฟื้นจากสลบไสลบ้างไม่สนใจสร้างกัน

โลกเขาอยู่บ้านหลังเล็กๆ เพียงไอจามก็จะล้มอยู่กระท่อมห้อมหอ ได้อะไรมาก็อุตส่าห์แย่งปากแย่งท้อง แย่งลูกหลานมาทำบุญให้ทานกับพระ แต่พระอยู่ตึกอยู่ร้านกี่ชั้น หรูหราโอ่อ่ายิ่งกว่าพระมาจากแดนสวรรค์ เหมือนไม่ใช่



คนที่เคยอยู่บ้านกับพ่อ-แม่หลังเล็กๆ มาก่อนไปบวชเป็นพระเลย ทั้งไม่ทราบว่ามีอะไรเป็นเครื่องประดับประดาตกแต่งแข่งกับโลกเขา มันน่าละอายโลกเขายิ่งกว่าลูกสะใภ้ละอายย่าขณะจาม เผลอผายลมทางทวารล่างหลุดออกอย่างแรงแทบสลบไป ทั้งๆ ที่ศีรษะโล้นๆ ไม่ได้คิดถึงศีรษะตนบ้างเลย

มิใช่มันด้านเกินไปแล้วหรือพวกเราน่ะ นั่นไม่ใช่หลักของศาสนาที่สอนให้นักบวชแก้กิเลส เพราะความเห็นภัยในสิ่งประโลมโลก รกรุงรังแก่ศาสนาและหัวใจพระเรา จึงขออย่าพากันคิดกันทำ จงทำความรู้สึกตัวไว้เสมอ นี้ไม่ใช่หลักธรรมเพื่อแก้กิเลสให้เห็นประจักษ์ใจ แต่เป็นเครื่องส่งเสริมให้พระลืมตัวเมามัวมั่วสุมกับเรื่องของกิเลส ซึ่งไม่ใช่เรื่องของพระ

"หลักธรรมของพระแท้อันดับหนึ่ง...

**..รุกฺขมูลเสนาสนํ นิสฺสาย ปพฺพชฺชา. ตตฺถ เต ยาวชีวํ อุสฺสาโห กรณีโย**

บรรพชาอุปสมบทในพระพุทธศาสนาแล้วให้เธอทั้งหลาย เที่ยวอยู่ตามรุกขมูล ร่มไม้ชายป่าชายเขา ตามถ้ำ เงื้อมผา ที่แจ้ง ลอมฟาง อันเป็นสถานที่เหมาะสมแก่การฆ่ากิเลส ทำลายกิเลสให้สิ้นซากไปจากใจเถิด

จงอุตส่าห์พยายามทำอย่างนี้จนตลอดชีวิตนะ นอกนั้นเป็นสิ่งเหลือเฟือ ดังที่ว่า **อติเรกลาโภ** เป็นต้น เป็นสิ่งนอกจากความจำเป็นอันดับแรก

**งานที่ทรงให้ทำก็ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ ตโจ..."**


ผม


ขน


เล็บ

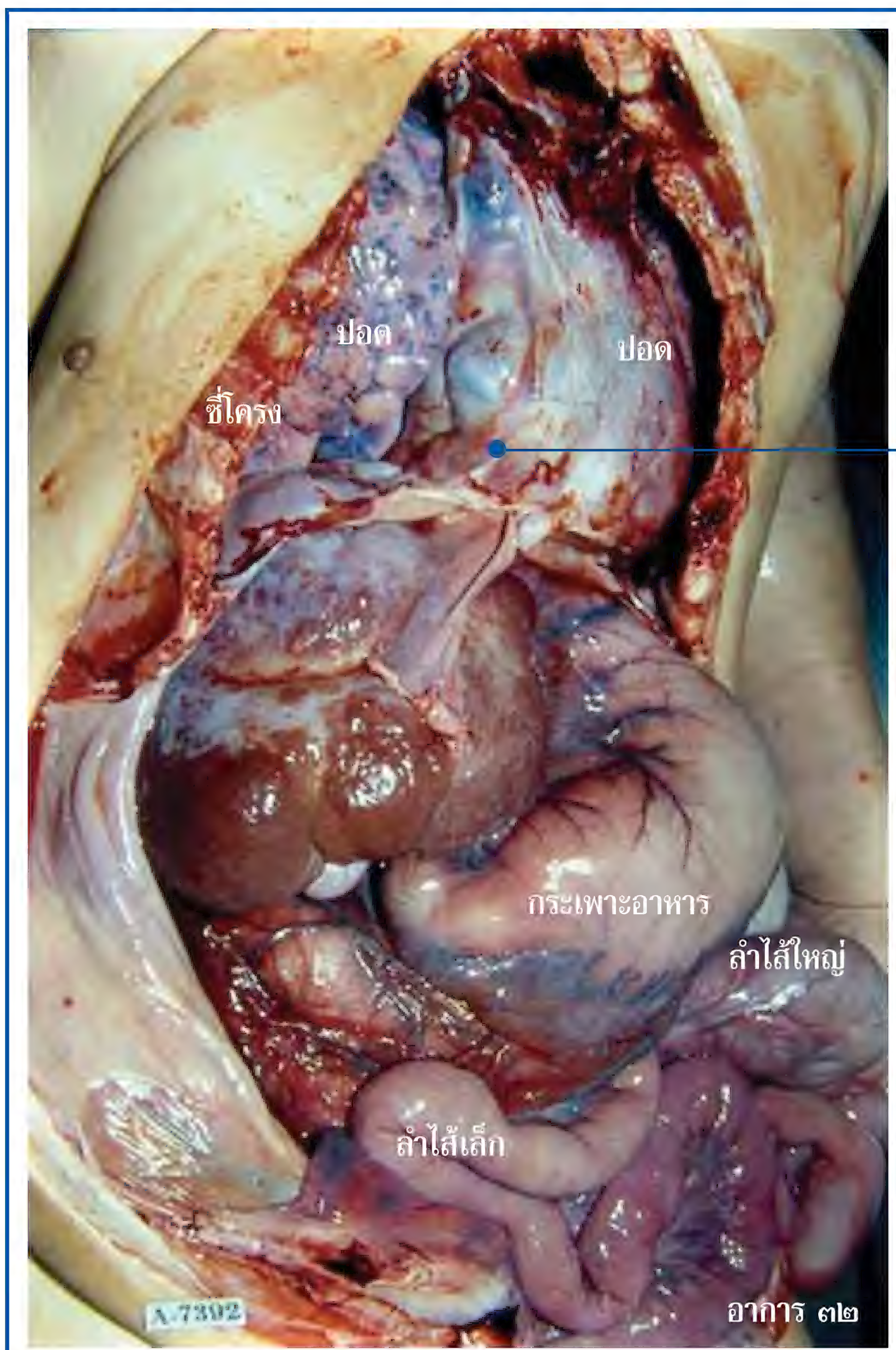

ฟัน


หนัง



นอกจากนั้นก็ว่าไปถึงอาการ ๓๒ ..ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ซึ่งมีอยู่กับตัวเรา

**ท่านทั้งหลายจงพยายามคลี่คลายสิ่งเหล่านี้ให้เห็นแจ้งชัดเจนตามหลักความจริง ที่มันมีอยู่เป็นอยู่ด้วยปัญญา ท่านทั้งหลายเมื่อได้ทำงานนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยสติปัญญาอันเต็มภูมิของวีรบุรุษแล้ว ความหลุดพ้นจากทุกข์อันเป็นสมบัติมหาศาลนั้น จะเป็นของท่านทั้งหลายเอง** นั่นฟังซิ มันห่างไกลกันไหมกับพวกเราที่ชอบสะดวกสบายกับของเศษๆ เดนๆ ที่ท่านสอนให้ละให้ทิ้งด้วยธรรมทุกบททุกบาททุกปิฎกน่ะ



*“ถ้าเราบวชเพื่ออุทิศต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จริงๆ มิใช่บวชมาเพื่อเป็นคู่กรรมคู่เวรต่อศาสนธรรมของพระพุทธเจ้า ขอให้คำนึงถึงอรรถถึงธรรมถึงการดำเนินของพระพุทธเจ้ายิ่งกว่าเรื่องใด ๆ...”*

พวกเรานี่มันเป็นคู่แข่งศาสนธรรมเสียเอง อะไรที่ธรรมตำหนิมันกลับหรูหราไปหมด ประชาชนญาติโยมสู้ไม่ได้ ของดิบของดีเขาเอามาทำบุญให้ทาน เขากินอะไรใช้อะไรก็พอทำเนา ขอให้ได้ของดีมาทำบุญให้ทานพระก็เป็นที่พอใจตามนิสัยของนักแสวงบุญ แต่พระเรากลับเป็นนักหรูหรา กุฏิก็อยู่ดีๆ เครื่องใช้ไม้สอยก็มีแต่ของดิบของดี นอกจากนั้นยังมีวิทยุ ยังมีเทวทัตโทรทัศน์ และยังมีรถยนต์กลไกแถมเข้าไปอีก ดูตามหลักธรรมวินัยของพระเราแล้วน่าสลดสังเวชเหลือประมาณ ทำไมพากันคิดฆ่าพระพุทธเจ้าแบบสดๆ ร้อนๆ ได้ลงคอ ด้วยความโอ่อ่าท่าใหญ่ของพระ อันเป็นความดื้อด้านไม่ยอมรู้สึกตัวเลย มันน่าละอายที่สุด

ทุกท่านขอให้คำนึงเรื่องเหล่านี้ให้มาก ถ้าเราบวชเพื่ออุทิศต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จริงๆ มิใช่บวชมาเพื่อเป็นคู่กรรมคู่เวรต่อศาสนธรรมของพระพุทธเจ้า ขอให้คำนึงถึงอรรถถึงธรรมถึงการดำเนินของพระพุทธเจ้ายิ่งกว่าเรื่องใดๆ

สมัยใดก็ตามไม่มีเยี่ยมยิ่งกว่าพุทธสมัย ธรรมสมัย สังฆสมัย ที่พาดำเนินมา อันนี้เป็นหลักใหญ่โตมาก ให้ท่านทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามหลักพุทธสมัยเถิด ผลอันชุ่มเย็นพึงใจจะเป็นที่ยอมรับกับหลักแห่ง**สวากขาตธรรม นิยยานิกธรรม** ไม่มีทางสงสัย

นี่ก็ได้ปฏิบัติมาพอสมควร เป็นผู้น้อยผมก็เคยได้เป็น ไปศึกษาอบรมกับครูบาอาจารย์เฉพาะอย่างยิ่งท่านอาจารย์มั่น ฟังจริงๆ ฟังท่านพูด ท่านจะพูดทีเล่นทีจริงเป็นธรรมดาของลูกศิษย์กับอาจารย์ เราจะไม่มีฟังเล่น จะมีแต่ฟังจริงอย่างฝังใจตลอดมา มีความเคารพรักความเลื่อมใสความกลัวท่านมากที่สุด ยึดเอาทุกแง่ทุกมุมที่จะพึงประพฤติปฏิบัติได้ ได้มาสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหานี้ก็เพราะอำนาจครูบาอาจารย์ที่ท่านให้การสั่งสอนมา

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติในวัดของเรานี้ แม้จะผิดแผกแตกต่างกับวัดทั้งหลายบ้าง ผมก็แน่ใจตามหลักเหตุผลและหลักธรรมวินัย จึงไม่สะทกสะท้าน ผมไม่ได้คิดว่าเป็นการทำผิด เพราะมีแบบมีฉบับที่ได้รับมาจากศาสนธรรม และจากครูบาอาจารย์ทุกสิ่งทุกอย่าง อันเป็นแบบฉบับมาดั้งเดิมอยู่แล้ว จึงได้พาหมู่เพื่อนดำเนินเรื่อยมาอย่างนี้ ผิดถูกประการใดจะต้องพูดกันตามหลักเหตุผล ความเกรงอกเกรงใจกันนั้นเป็นเรื่องของโลกเป็นเรื่องของบุคคล ไม่ใช่เรื่องของธรรมของวินัยอันเป็นหลักดำเนินตายตัวด้วยกัน การพูดกันโดยอรรถโดยธรรมเพื่อให้เป็นที่เข้าใจและปฏิบัติถูกนั้นเป็นธรรมแท้ เพราะฉะนั้นคำว่า ลูบหน้าปะจมูกจึงไม่มีในธรรมทั้งหลายของผู้มุ่งต่อธรรมด้วยกัน

การแสดงธรรมก็เห็นสมควรขอยุติเพียงแค่นี้





**หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ณ พิพิธภัณฑ์หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถระ**
**วัดป่าสุทธาวาส จังหวัดสกลนคร วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๑**




# เทศน์อบรมพระวันเข้าพรรษา ณ วัดป่าบ้านตาด
# เมื่อวันที่ ๒๒ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๘ (ค่ำ)
# *วิธีภาวนา*



*"การแสดงธรรมให้เพื่อนฝูงฟังนี้ ผมแสดงด้วยความไม่สงสัยในแง่ธรรมต่างๆ จนกระทั่งถึงที่สุด ได้ผ่านมาหมดโดยสมบูรณ์แล้วหายสงสัย จึงได้นำธรรมที่หายสงสัยและแม่นยำนั้นมาสั่งสอนเพื่อนฝูงทั้งหลาย..."*

วันนี้เป็นวันเข้าพรรษา สำหรับพระถือเป็นกิจจำเป็นมากทางด้านความพากเพียร เวลาไม่เข้าพรรษาก็ประกอบความพากเพียรในสถานที่ต่างๆ ตามอัธยาศัย แต่เวลาเข้าพรรษาส่วนมากจะรวมหมู่รวมคณะเข้ามาจำพรรษาในจุดใหญ่ที่มีครูมีอาจารย์แนะนำสั่งสอนอย่างนั้นตลอดมาในครั้งพุทธกาลการเข้าพรรษาที่อยู่ในที่แห่งเดียว ก็มีหน้าที่การงานเฉพาะความพากเพียรเท่านั้น ไม่มีงานอื่นใดเข้ามาเจือปนให้เป็นความกังวลและสั่งสมกิเลสขึ้นภายในตัว การประกอบความพากเพียรในอิริยาบถทั้งสี่มีสติเป็นพื้นฐานสำคัญ สำหรับผู้บำเพ็ญเพื่อมรรคเพื่อผลโดยตรงแล้ว สติเป็นพื้นฐานตลอดเวลา

นักปฏิบัติทั้งหลายที่ไม่ค่อยได้หลักได้เกณฑ์ โลเลไป สุดท้ายก็เสียไปๆ เพราะไม่มีใครผู้แนะนำสั่งสอนที่แน่นอน นี่ผมสั่งสอนที่เรียกว่าแน่นอน ถอดออกมาจากหัวใจ ที่ได้บำเพ็ญมาแล้วทั้งผิดทั้งถูกถือเป็นครูเป็นอาจารย์มาแนะนำสั่งสอนเพื่อนฝูงให้ถูกต้องดีงามโดยถ่ายเดียวเท่านั้น เพราะผิดพลาดเราก็เคยผ่านมาแล้ว สอนตั้งแต่สิ่งที่ถูกที่ดี

ประกอบความพากเพียรคือสติ การตั้งสตินี้ ตั้งแต่พื้นๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงมรรคผลนิพพานถึงขั้นอรหัตบุคคล ก็มีมหาสติมหาปัญญาติดแนบอยู่ในนั้น จึงเรียกว่ามหาสติมหาปัญญานี้ เป็นธรรมสุดยอดที่จะสังหารกิเลสอวิชชาให้ขาดสิ้นลงไปจากใจ มีมหาสติมหาปัญญาเป็นสำคัญ

สตินี้เป็นพื้นฐานตั้งแต่ต้น ผู้ใดตั้งสติได้ดีผู้นั้นความเพียรจะสืบต่อเป็นลำดับลำดาไป การประกอบหน้าที่การงานใดก็ตามไม่จำเป็นไม่ยุ่ง มีตั้งแต่การตั้งสติพินิจพิจารณาภาวนาอยู่ภายในจิตใจของตนโดยสม่ำเสมอ ใครอยู่ในฐานะใดแห่งการประกอบความพากเพียร เช่นผู้เริ่มฝึกหัดเบื้องต้น ต้องมีคำบริกรรมภาวนามากำกับจิตเรา เพื่อจิตได้ยึดได้เกาะคำบริกรรมนั้น และคำบริกรรมก็ต้องมีสติเข้าควบคุมตลอดเวลา นี้เรียกว่าความเพียรที่ชอบธรรม ถ้าขาดสติเสียเมื่อไรความเพียรขาดเมื่อนั้น สติเป็นพื้นฐานติดต่อสืบเนื่องของความเพียรไปโดยลำดับจากผู้ที่ไม่เผลอสติ ถ้าเผลอสติเมื่อไรความเพียรก็ขาดเมื่อนั้นๆ ให้พากันจำเอาไว้นักปฏิบัติทั้งหลาย

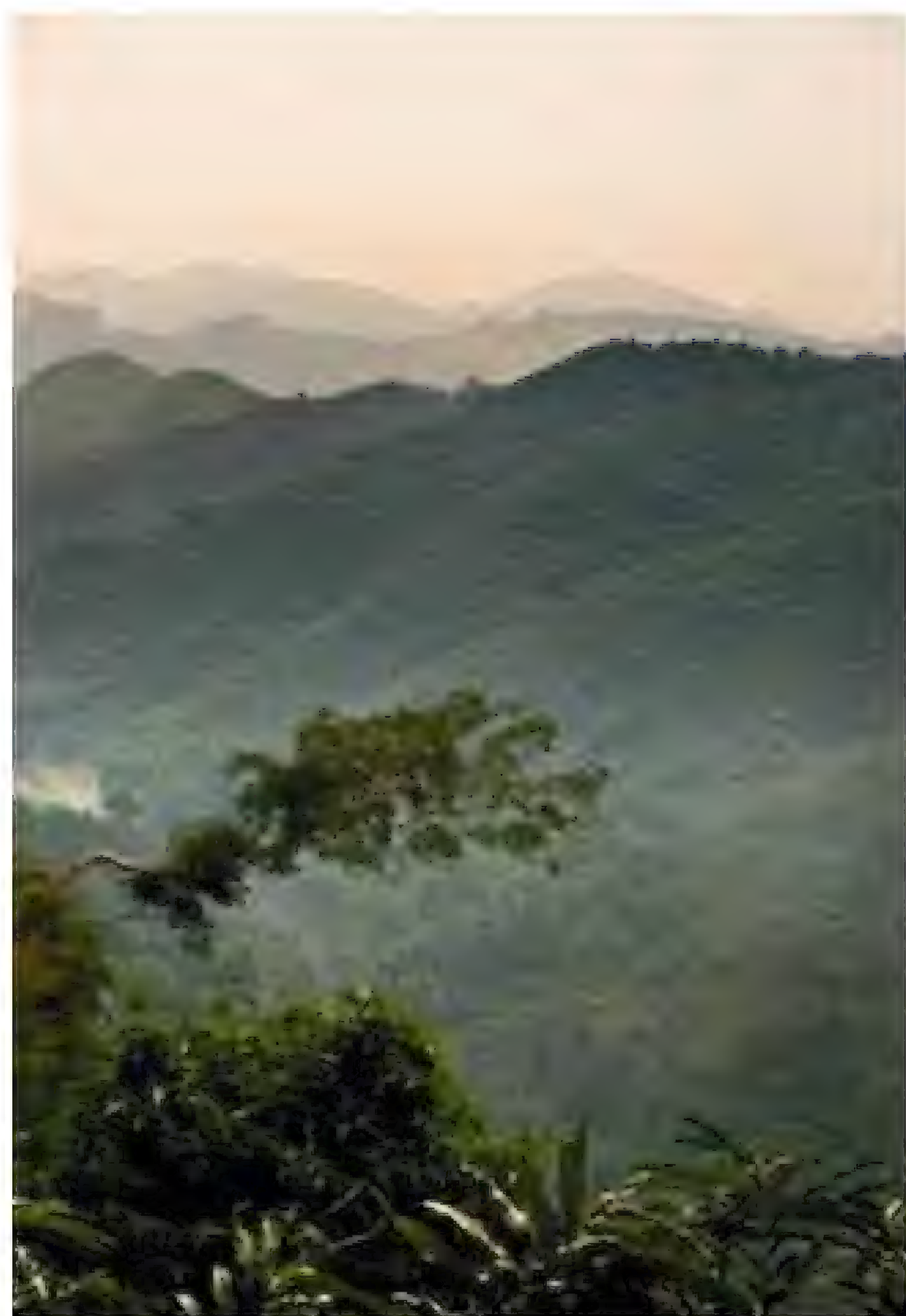
การแสดงธรรมให้เพื่อนฝูงฟังนี้ ผมแสดงด้วยความไม่สงสัยในแง่ธรรมต่างๆ จนกระทั่งถึงที่สุด ได้ผ่านมาหมดโดยสมบูรณ์แล้วหายสงสัย จึงได้นำธรรมที่หายสงสัยและแม่นยำนั้นมาสั่งสอนเพื่อนฝูงทั้งหลาย ขอให้ยึดหลักที่สั่งสอนนี้ไปปฏิบัติต่อตนเองด้วยความจริงจัง อย่าเหลาะแหละ




# กายคตาสติ

*"จิตใจเราเรื่องความพากเพียรไม่มีทางที่จะออกได้ เป็นทางโล่งของกิเลสทั้งวันทั้งคืน คิดปรุงอะไรมีแต่เรื่องกิเลสทั้งมวล นี่ละที่ผู้ประกอบความพากเพียรต้านทานความคิดความปรุงนี้ไว้ไม่ได้ เหตุใดเราจะต้านทานความคิดปรุงนี้ได้...*

*..ต้องตั้งอกตั้งใจ ตั้งสติให้ดี ขอให้สติอยู่กับตัวเถอะ ความอยากคิดอยากปรุงมันจะเป็นคลื่นเหมือนคลื่นทะเลมาก็ตาม เหนือสติไปไม่ได้..."*



ครั้งพุทธกาลที่พระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ ท่านเน้นหนักถึงเรื่องความพากเพียรนี้ยิ่งกว่าสิ่งอื่นใด พอบวชแล้วก็ไล่เข้าอยู่ในป่าในเขา เพื่อการประกอบความพากเพียร อยู่ในที่นั้นๆ ซึ่งเป็นที่สงบงบเงียบไม่มีสิ่งรบกวน การประกอบความเพียรก็สะดวกสบาย เราอยู่ในที่พลุกพล่านด้วยฝูงชนไม่ค่อยเกิดประโยชน์ ดีไม่ดีเป็นการสั่งสมกิเลสขึ้นภายในตัวโดยลำดับๆ ถ้าปลีกตัวออกไปสู่สถานที่เช่นนั้นแล้ว จะเป็นการบำรุงสติสตังให้แน่นหนามั่นคงยิ่งขึ้น ความเพียรทุกด้านก็สืบเนื่องกันไป

จิตใจมันจะผาดโผนโจนทะยานเหมือนม้าแข่งก็ไปเถอะ กิเลสนี้จะหนาแน่นขนาดไหนก็ตามเถอะ สติเป็นทำนบใหญ่กั้นกิเลสทั้งหลายได้ ไม่ล้นสติไปได้เลย สติเป็นกำแพงอันหนาแน่นกั้นกิเลสประเภทต่างๆ ไว้ได้เป็นอย่างดี ขออย่าให้เผลอ เรื่องเผลอนั้นคือเรื่องของกิเลสมันเคยออกตลอดเวลา ท่านว่า **อวิชฺชา ปจฺจยา สงฺขารา** คืออวิชชานี้หนุนให้เกิดสังขารขึ้นมา อวิชชาก็คือตัวสมุทัยกิเลสอันใหญ่หลวง **สงฺขารา** คือหนุนให้เป็นสังขารขึ้นมา สังขารก็กลายเป็นสมุทัย นี้หนุนให้อยากคิดอยากปรุงอยากแต่งเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่หยุดไม่ถอย เพราะอวิชชาดันออกมาๆ ความคิดความปรุงจึงเป็นทางเดินอันโล่งของกิเลสอวิชชาสังขาร

ทีนี้จิตใจเราเรื่องความพากเพียรก็ไม่มีทางที่จะออกได้ เป็นทางโล่งของกิเลสทั้งวันทั้งคืน คิดปรุงอะไรมีแต่เรื่องกิเลสทั้งมวล นี่ละที่ผู้ประกอบความพากเพียรต้านทานความคิดความปรุงนี้ไว้ไม่ได้ เหตุใดเราจะต้านทานความคิดปรุงนี้ได้ ต้องตั้งอกตั้งใจตั้งสติให้ดี ขอให้สติอยู่กับตัวเถอะ ความอยากคิดอยากปรุงมันจะเป็นคลื่นเหมือนคลื่นทะเลมาก็ตาม เหนือสติไปไม่ได้ สติไม่เผลอเสียอย่างเดียว มันจะผลักดันออกมาเท่าไรๆ ก็เพียงผลักดันออกไปไม่ได้ ถ้าความคิดความปรุงนี้ออกไปเมื่อไรก็เรียกว่าไปกว้านเอาฟืนเอาไฟกลับมาเผาไหม้ตนเอง แล้วออกเรื่อยกว้านเข้ามาเรื่อย เผาไหม้เรื่อยๆ อย่างนี้ตลอดไป เรื่องของกิเลสอวิชชาเป็นอย่างนี้"



*“ตั้งสติตั้งไม่หยุดไม่ถอยแต่ขาดคำบริกรรม ตั้งสติจ่ออยู่กับความรู้ๆ แล้วมันเผลอไปได้ๆ นะ... จ่ออยู่สิบสี่สิบห้าวัน เจริญขึ้นถึงขั้นแน่นหนามั่นคง อยู่ได้เพียงสองคืนหรือสามคืนเป็นอย่างมาก พยายามดันกันไว้ไม่ให้ลง ทีนี้มันเหมือนกลิ้งครกลงจากจอมปลวกนั่นแหละ ทับหัวเราไปเลย...”*

การกั้นกางเรื่องกิเลสอวิชชานี้ต้องอาศัยสติเป็นสำคัญ มันอยากคิดอยากปรุงอะไรก็ตามไม่ยอมให้คิด สติกับคำบริกรรมให้ติดแนบกันตลอด นี้เป็นเครื่องต้านทานสังขารที่มันจะออกไม่ให้ออก มีสติกับคำบริกรรมปิดกั้นช่องมันไว้อยู่ตลอดเวลา เวลามันหนักเข้ามาจริงๆ นี้เหมือนอกจะแตกนะ คือสังขารมันอยากคิดอยากปรุงดันออกมาๆ สติกับคำบริกรรมก็ดันกันไว้ๆ ไม่ให้ออก ที่พูดเหล่านี้ผมได้ผ่านมาแล้วทั้งนั้น ผมจึงไม่สงสัยในการแนะนำสั่งสอนเพื่อนฝูง เอาไม่ให้เผลอเลย ตั้งแต่ตื่นนอนไม่ให้เผลอ

นี่ละได้คิดอ่านไตร่ตรองเรื่องราวที่ได้นำมาสอนเป็นคติแก่หมู่เพื่อนนี้ ก็เนื่องจากว่าจิตเรานี้เสื่อม เจริญทีแรกก็แน่นหนามั่นคง แต่เราไม่รู้จักวิธีรักษา เพราะสิ่งไม่เคยรู้เคยเห็น ไม่เคยเป็น ก็ไม่รู้จักวิธีรักษา ก็เผลอตัวไปบ้างนอนใจไปบ้าง ทีนี้เวลาจิตได้เสื่อม..เสื่อมหมดเนื้อหมดตัว ไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัวเลย ทั้งๆ ที่เวลาเจริญ จิตนี้แม้เป็นเพียงสมาธิก็เป็นเหมือนภูเขาทั้งลูก มันแน่นหนามั่นคงรู้เด่นอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา ทีนี้เราไม่รู้จักวิธีรักษา เพราะไม่รู้จักวิธีรักษาว่างั้นเถอะ มันก็ปล่อยตัวได้ๆ จิตก็เสื่อม พอเสื่อมแล้วพลิกกลับใหม่ไม่ได้เลย

พอเริ่มรู้ว่าจิตเข้าสงบได้บ้างไม่ได้บ้างเท่านั้น ก็เร่งใหญ่เลย จะแก้ให้ตก แก้ไม่ตก ผลสุดท้ายหมดทั้งตัว เหลือแต่อีตาบัวเท่านั้น นี่เคยเป็นมาแล้วให้ท่านทั้งหลายจำไว้ จิตเสื่อมไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยนะ พระโคธิกะท่านฆ่าตัวตายเพราะจิตเสื่อม ท่านเรียกว่าฌาน ฌานคือความเพ่ง เพ่งก็คือเรื่องสมาธินั่นแหละ เสื่อมห้าหน หนที่หกทนไม่ไหวแล้ว เลยคว้าเอามีดโกนมาเฉือนคอตัวเอง คือความทุกข์นั่นแหละ ฌานเสื่อมสมาธิเสื่อมเมื่อไรมันเป็นทุกข์แสนสาหัสนะ

ถ้าผู้ไม่เคยได้สมาธิมาก่อน เหมือนตาสีตาสาเขาอยู่ตามท้องนาหาอยู่หากิน มีเงินติดตัวเก้าบาทสิบบาทเขาอยู่ได้สบาย แต่เราที่อุตส่าห์พยายามขวนขวายหาเงินมาได้เป็นล้านๆ แต่ไม่รู้จักวิธีรักษาจับจ่ายใช้สอยไปในเหตุต่างๆ ที่จำเป็นหรือไม่จำเป็น จ่ายไปเรื่อยๆ สุดท้ายเงินเป็นล้านๆ ก็ฉิบหายล่มจมลงไปไม่มีอะไรเหลือ แม้จะมีเหลืออยู่ในบ้านในเรือนหรือในธนาคารเป็นหมื่นเป็นแสนบาท จิตใจไม่ได้อยู่กับเงินหมื่นบาทแสนบาทในธนาคารเลย มันวิ่งไปอยู่กับเงินเป็นล้านๆ ที่ล่มจมไปด้วยเหตุต่างๆ นั้นเสียหมด นี่ละที่ทำให้เสียใจ เงินมีตั้งเป็นหมื่นเป็นแสน ไม่ได้มีความสุขเหมือนตาสีตาสาที่อยู่ในท้องนานั้นเลย เพราะจิตไปหมุนอยู่กับเงินที่หายไปเสียไป อยากได้กลับคืนๆ อยากได้เท่าไรมันก็ไม่ได้ ยิ่งเป็นทุกข์มากๆ ทีเดียว

นี่ละจิตที่เจริญแล้วเสื่อมเป็นความทุกข์แสนสาหัส ผมได้ผ่านมาแล้วเป็นเวลาหนึ่งปีกับห้าเดือน ผมไม่ลืมนะ เราพยายามเจริญไป ตั้งสติตั้งไม่หยุดไม่ถอยแต่ขาดคำบริกรรม ตั้งสติจ่ออยู่กับความรู้ๆ แล้วมันเผลอไปได้ๆ นะ จ่ออยู่สิบสี่สิบห้าวัน เจริญขึ้นถึงขั้นแน่นหนามั่นคง อยู่ได้เพียงสองคืนหรือ

> *"..เอาคำบริกรรมติดกับจิต แล้วสติติดแนบเข้าไปไม่ยอมให้เผลอ เอ้า มันจะเจริญไปยังไงให้เจริญ จะเสื่อมไปไหนให้เสื่อม เราไม่เป็นอารมณ์กับความเสื่อมและความเจริญของใจ แต่เราจะสนใจกับคำบริกรรม...*
>
> *เราชอบคำบริกรรมพุทโธ เราจะเอาสติติดแนบกับคำบริกรรม คำบริกรรมติดแนบกับใจนี้โดยถ่ายเดียวไม่ให้เผลอ ..."*

สามคืนเป็นอย่างมาก พยายามดันกันไว้ไม่ให้ลง ทีนี้มันเหมือนกลิ้งครกลงจากจอมปลวกนั่นแหละ ทับหัวเราไปเลย กำลังของครกหนักขนาดไหน หัวเราไม่พอทับหัวเราไป โอ๋ นี่เสื่อมแล้วเต็มที่เต็มฐาน

พยายามกลิ้งครกขึ้นมาอีก นี่ละคือความเพียรตั้งสติๆ หนุนเข้าไป ได้สิบสี่สิบห้าวันเท่านั้น อยู่ได้เพียงสองสามคืน ห้ามยังไงก็ไม่อยู่ กลิ้งตูมทับหัวเราไป อย่างนี้เป็นเวลาปีหนึ่งกับห้าเดือน เพื่อให้เป็นคติตัวอย่างแก่ท่านทั้งหลายที่ภาวนาแล้วให้รักษาให้ดี อย่าให้เสื่อมได้ นี่เป็นตัวอย่างอันดี คิดดูพระโคธิกะ ฌานท่านเสื่อมห้าหน หนที่หกคว้าเอามีดโกนมาเฉือนคอตัวเองเลย นี่เราพูดย่อๆ เสียก่อน ก็เพราะทนทุกข์ไม่ได้ มันทุกข์มากจริงๆ เสียดายจิตที่เสื่อมไปแล้ว ครั้นบำเพ็ญไปก็ขึ้นอย่างว่าแหละ แล้วเสื่อมลงไปเสียๆ เสื่อมลงไปทีไรเอากองไฟมาเผาหัวอก หาเวลาร่มเย็นสบายไม่มีเลยตลอดเวลา

ท่านเป็นเพียงห้าหน จิตท่านเสื่อมห้าหน สมาธิเสื่อมหรือว่าฌานเสื่อม ในตำราท่านบอกว่าฌานเสื่อม แต่ฌานกับสมาธิ ฌานก็คือความเพ่งลง เพ่งลงในจุดสมาธินั้นแหละ พูดมันก็เป็นไวพจน์ใช้แทนกันได้อยู่ พอถึงห้าหน หนที่หกนี้ก็เอามีดโกนมาเฉือนคอ แต่ท่านมีนิสัยนะ มีนิสัยวาสนาพอเอามีดเชือดคอเจ้าของ เลือดกระฉูดออกมาเท่านั้น ท่านมองดูเลือด ท่านเลยปลงธรรมสังเวชในนั้น พิจารณาเลือดตัวเอง ขณะนั้นยังไม่ตาย พิจารณาในขณะนั้นเลย บรรลุเป็นพระอรหันต์ขึ้นมากับกองเลือดของตนนั้นแล นี่พระโคธิกะ

เรานี้ปีหนึ่งกับห้าเดือนเจริญแล้วเสื่อม ไสกันขึ้นไปสิบสี่สิบห้าวัน แล้วอยู่ได้สองสามคืนเจริญแล้วเสื่อมลงไปหมดๆ ได้ปีกับห้าเดือน จึงต้องได้มาพินิจพิจารณาอีก ดีอย่างหนึ่งคือจิตใจไม่ถอย บึกบึนอยู่เช่นนั้น แล้วก็มาพิจารณาทบทวนหาเหตุหาผล เราทำความพากเพียรนี้สิบสี่สิบห้าวัน แต่ละครั้งๆ นี้แทบเป็นแทบตาย ครั้นขึ้นไปได้รับความสงบเย็นเพียงสองสามคืนเท่านั้นแล้วเอาไฟเผาลงไป ตั้งแต่จอมปลวกโน่นละ ครกกลิ้งลงจอมปลวกทะลุถึงที่ นี่เป็นเพราะเหตุไร เราทำมานี้เป็นเวลานานแล้วก็เป็นอยู่อย่างนี้ๆ ไม่มีเคลื่อนไหวไปมาอย่างไรเลย นี้อาจจะเป็นเพราะเราไม่ได้ใช้คำบริกรรมติดกับใจของเราก็ได้ เป็นแต่เพียงกำหนดสติลงที่จิต มีเวลาเผลอได้ เป็นความพินิจพิจารณาใคร่ครวญ

ทีนี้ก็ลงใจละทีนี้ เอาละคราวนี้จะเอาคำบริกรรมติดกับจิต แล้วสติติดแนบเข้าไปไม่ยอมให้เผลอ เอ้า มันจะเจริญไปยังไงให้เจริญ จะเสื่อมไปไหนให้เสื่อม เราไม่เป็นอารมณ์กับความเสื่อมและความเจริญของใจ แต่เราจะสนใจกับคำบริกรรม เราชอบคำบริกรรมพุทโธ เราจะเอาสติติดแนบกับคำบริกรรม คำบริกรรมติดแนบกับใจนี้โดยถ่ายเดียวไม่ให้เผลอ มันจะเสื่อมไปทางไหนให้รู้คราวนี้แหละ พิจารณาทบทวนลงไปเรียบร้อยลงกันละทีนี้ เป็นอันว่าเราจะต้องบริกรรม มีคำบริกรรมติดกับใจของเรา และมีสติติดแนบอยู่กับใจไม่ยอมให้เผลอ



> *“สังขารคือความคิดความปรุงออกจากอันนั้นที่ว่าเป็นสมุทัย ออกจากอวิชชา*
> ***อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา** อวิชชาหนุนใจออกมา หนุนสังขารออกมาให้คิดให้ปรุงทาง สังขารก็อยากคิดอยากปรุง ทางคำบริกรรมก็บริกรรมไม่ถอย สติก็ติดแนบไม่ยอมให้เผลอ ...”*

ไม่กำหนดวันคืนปีเดือน จนกว่าว่าเหตุการณ์มันจะคลี่คลายออกแบบไหน ควรเผลอแบบไหน ไม่เผลอแบบไหน นั้นละเราจะปฏิบัติตามเหตุการณ์นี้ต่อไป แต่ในระยะนี้จะไม่ให้สติเผลอเป็นอันขาด ในระยะที่ตั้งรากตั้งฐานเบื้องต้น จนกว่าจะเห็นผลของการบริกรรมด้วยสตินี้อย่างชัดเจนๆ แล้วการเปลี่ยนแปลงอะไรค่อยพิจารณาตามเหตุการณ์ ทีนี้ลงใจ เอาละทีนี้เราจะเอาคำบริกรรมคือพุทโธๆ นี้ติดกับใจ จะไม่ยอมให้เผลอด้วยสติของเราตั้ง แต่นิสัยเราเราพูดได้ชัดเจนเลยว่านิสัยนี้จริงจังมาก พอลงตัวแล้วเช่นนี้ก็ลงละที่นี่ เหมือนกับว่านักมวยจะต่อยกัน พอระฆังดังเป๋งเท่านั้นนักมวยก็ซัดกันเลย อันนี้ลงใจเรียบร้อยแล้ว เอาละทีนี้จะเผลอไปไม่ได้ คำบริกรรมคือพุทโธติดปั๊บสติติดปั๊บเลย ไม่ยอมเผลอไปไหนเลย ตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งหลับไม่ให้เผลอเลย แม้ขณะเดียวไม่ยอมให้เผลอ ทุกข์มากไหม

ทุกข์มากที่สุดคือบังคับจิตด้วยสตินี่แหละ คือการประกอบความเพียรด้วยการบังคับบัญชาจริงๆ ไม่ยอมให้เผลอเลย เอาทั้งวันอยู่อย่างนั้น วันแรกนี้เหมือนอกจะแตก นี่ละที่ได้พูดให้ฟังชัดเจนว่า สังขารคือความคิดความปรุงออกจากอันนั้นที่ว่าเป็นสมุทัย ออกจากอวิชชา **อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา** อวิชชาหนุนใจออกมา หนุนสังขารออกมาให้คิดให้ปรุง ทางสังขารก็อยากคิดอยากปรุง ทางคำบริกรรมก็บริกรรมไม่ถอย สติก็ติดแนบไม่ยอมให้เผลอ ทางนั้นก็ดันขึ้นมาอยากคิดอยากปรุง ทางนี้ก็บังคับกันไว้เหมือนกับว่ามีช่องเดียว

ช่องนี้แต่ก่อนสังขารมันเคยเกิดมันเคยออกช่องนี้ๆ คราวนี้เอาธรรมะคือพุทโธไปอุดช่อง สติตีตราเข้าไปนั้นเลยไม่ยอมให้ออก เอาสติธรรมกับคำบริกรรมปิดช่องที่สังขารเคยเกิดขึ้นมา เคยปรุงขึ้นมาตลอดทั้งวัน วันนั้นเหมือนอกจะแตกนะ นี่ชัดเจนมากเพราะเจ้าของทำเอง คือมันดันมันอยากคิดอยากปรุง ดันเท่าไรก็ไม่ยอมให้คิด ให้มีแต่ความปรุงได้แก่งานของธรรมไปเสีย คือพุทโธๆ เรียกว่างานของธรรม ความคิดความปรุงของกิเลสสมุทัยเป็นเรื่องของมันไปล้วนๆ ความคิดปรุงทางด้านธรรมะก็ได้แก่พุทโธปิดช่อง สติติดแนบอยู่นั้น วันแรกเหมือนอกจะแตก คือไม่ยอมให้คิดไปเลย เอากันถึงขนาดนั้น ไม่ยอมให้คิดออกมาได้เลย มีแต่คำบริกรรมกับสติติดกันตลอด

วันนั้นยอมรับว่าเหมือนอกจะแตกแต่ไม่ยอมเผลอ จนกระทั่งหลับ ตื่นขึ้นมาซัดกันอีกแบบเดียวกันเลย พอวันที่สองรู้สึกว่าค่อยเบาลงหน่อย ความคิดความปรุงไม่รุนแรงเหมือนอย่างวันแรก วันที่สาม นี้ไม่เผลอทั้งนั้นนะนี่ ไม่เผลอเลย ไม่ยอมให้เผลอเลย วันที่สามลงไปค่อยเบาลงๆ ความคิดความปรุงที่ดันออกมา เพื่อจะคิดจะปรุงตามความเคยชินของมัน ได้แก่สังขารสมุทัยค่อยเบาลง ทางนี้ก็หนักเข้าเรื่อยเห็นว่าได้ผล เบาลงๆ จิตค่อยมีความสงบเย็นๆ เข้าไป เย็นเข้าไป สติแนบแน่นอยู่ตลอดเวลา พุทโธติดกับนั้น จนกระทั่งจิตมีความสงบเย็นลงไปๆ

# กายคตาสติ

> *“จิตก็สงบเข้าไปนั้น บริกรรม พุทโธๆ ติดตามไปเลย ไปถึงขั้นที่จิตเข้าสู่ความสงบแล้ว บริกรรมพุทโธไม่ได้เลย นี่เรียกว่าจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว ให้สติจับอยู่กับจิตที่ละเอียดสุดเวลานั้น จิตที่พักตัวนั่น เอาสติจับไว้ตรงนั้นแทนคำว่าพุทโธๆ จ่ออยู่นั้น...*
>
> *ทีนี้พอได้จังหวะแล้วจิตก็ค่อยคลี่คลายออกมา เรียกว่ามันถอนออกมาเหมือนเด็กตื่นนอน พอคลี่คลายออกมาพอระลึกคำบริกรรมได้แล้ว เอาคำบริกรรมเข้าไปปั๊บ..ปรากฏปั๊บก็บริกรรมต่อเลย จิตสงบนานอยู่นะ ปรุงไม่ได้เลย นี่เรียกว่าสงบแล้วนั่น”*

ทีนี้พอถึงที่ของจิตที่จะปลงวางได้แล้วเป็นระยะๆ จิตก็สงบเข้าไปนั้น บริกรรม พุทโธๆ ติดตามไปเลย ไปถึงขั้นที่จิตเข้าสู่ความสงบแล้ว บริกรรมพุทโธไม่ได้เลย หมด ปรุงพุทโธปรุงอะไรก็ไม่ออกเลย นี่เรียกว่าจิตเข้าสู่ความสงบแล้ว ทีแรกเราก็ชักงงเหมือนกัน ถึงงงก็ไม่ยอมให้เผลอ เอ๊ ทำไมเราบริกรรมคำพุทโธๆ มาขนาดนี้แล้ว ทำไมวันนี้จึงบริกรรมไม่ออก นึกบริกรรมยังไงก็ไม่ปรากฏ แล้วทำยังไงทีนี้ ก็ตัดสินกันในขณะนั้นเลย เอ้า บริกรรมไม่ได้ก็ไม่ต้องบริกรรม ให้สติจับอยู่กับจิตที่ละเอียดสุดเวลานั้นจิตที่พักตัวนั่น เอาสติจับไว้ตรงนั้นแทนคำว่าพุทโธๆ จ่ออยู่นั้น

ทีนี้พอได้จังหวะแล้วจิตก็ค่อยคลี่คลายออกมา เรียกว่ามันถอนออกมาเหมือนเด็กตื่นนอน พอคลี่คลายออกมาพอระลึกคำบริกรรมได้แล้ว เอาคำบริกรรมเข้าไปปั๊บ ปรากฏปั๊บก็บริกรรมต่อเลย จิตสงบนานอยู่นะ ปรุงไม่ได้เลย นี่เรียกว่าสงบแล้วนั่น ผลแห่งการไม่เผลอสติด้วยคำบริกรรมภาวนา

ในเบื้องต้นที่เราภาวนาซึ่งยังไม่ได้หลักได้ฐาน จำให้ดีนักปฏิบัติทั้งหลาย นี้ได้เป็นพยานเป็นอย่างดีแล้ว จากนั้นมาก็บริกรรมไปเรื่อยๆ ไม่ถอย ไม่ให้เผลอเลย จนกว่าเหตุผลกลไกที่จะควรเผลอได้เมื่อไรมันก็จะเป็นไปเอง แต่ระยะนี้จะเผลอไปไม่ได้ มีแต่ไม่เผลอๆ ตลอดเลย ทีนี้จิตก็ค่อยละเอียดเข้าไปๆ แล้วก็ลงสงบอย่างว่านั้นละ

พอเข้าสู่ความสงบ บริกรรมพุทโธไม่ได้เลย เอ้า ไม่ได้ก็อยู่นั้น ปฏิบัติตามเดิมที่เคยปฏิบัติมาแล้วเรื่อยๆ จิตก็ค่อยก้าวขึ้นไปๆ แน่นหนามั่นคงขึ้นเรื่อยๆ ทีนี้พอถึงขั้นที่ว่าเคยเสื่อมๆ ถึงนี้แล้ว เอ้า อยากเสื่อมให้เสื่อมไป ความเสื่อมความเจริญนี้เราได้รับกองทุกข์จากมันพอแล้ว ถึงจะไม่ให้เสื่อมเท่าไรมันก็เสื่อมต่อหน้าต่อตา อยากเจริญเท่าไรมันก็ไม่เจริญ คราวนี้ปล่อยทั้งความเสื่อมความเจริญ แต่คำว่าพุทโธเป็นคำบริกรรมกับสตินี้จะไม่ยอมปล่อย เอาอย่างนั้นตลอด ครั้นต่อไปมันเข้าสู่ความละเอียดแล้วก็หยุดนิ่งเหมือนกัน บริกรรมไม่ออกเป็นลำดับลำดาไป จิตละเอียดขึ้นๆ แล้วควรที่จะเสื่อมไม่เสื่อม ไม่เสื่อมก็หนุนกันเรื่อยๆ เลย

จึงแน่ใจว่าจิตนี้ขาดคำบริกรรมและขาดสติ สติเผลอไปในระยะใดระยะหนึ่งจนได้ จิตของเราจึงเสื่อมได้ตั้งปีหนึ่งกับห้าเดือน คราวนี้ไม่เสื่อมมันแน่ใจเข้าไปแล้วนี่ แน่นหนามั่นคงขึ้นเป็นลำดับเรื่องสติหนุนตลอด จนกระทั่งจิตก้าวเข้าสู่สมาธิแน่นหนามั่นคงปึ๋งๆ ละทีนี้ ปึ๋งก็ไม่ถอยเพราะมันเข็ดหลาบพอแล้ว นี่ถ้าหากว่าจิตของเราเสื่อมคราวนี้เราต้องตาย



*"เมื่อจิตสงบเรียกว่าจิตอิ่มอารมณ์ นำจิตที่อิ่มอารมณ์นี้พิจารณาทางด้านปัญญา แยกธาตุแยกขันธ์สกลกายทั้งเขาทั้งเรา ทั้งหญิงทั้งชาย ทั้งสัตว์ทั้งบุคคลทั่วแดนโลกธาตุ พิจารณาแยกออก ทั้งส่วน **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ทั้งฝ่ายสุภะ อสุภะ..."*

นั่น มันก็วิ่งใส่พระโคธิกะละซิ เพราะเข็ดหลาบเหลือประมาณ เรื่องแบกกองทุกข์เวลาจิตเสื่อมนี้ทุกข์มากที่สุดนะ ดังที่เคยพูดให้ฟัง เขามีเงินมีทองชาวไร่ชาวนามีเก้าบาทสิบบาทเขาไม่ได้ทุกข์นะ แต่เศรษฐีที่ล่มจมด้วยเหตุการณ์อันใดอันหนึ่งนั้น เงินแม้จะเหลืออยู่ในคลังหรือในบ้านเป็นแสนๆ ก็ไม่มีความหมาย อันนี้ก็เหมือนกันจิตของเรา ไม่มีความหมายทั้งนั้น เป็นทุกข์มากที่สุด จิตเสื่อมทุกข์มากที่สุดผมไม่ลืมเลย เพราะฉะนั้นพอก้าวขึ้นคราวนี้แล้วผูกขาดกันเลยเชียว เอ้า ถ้าจิตเรายังเสื่อมคราวนี้แล้วเราต้องตายเป็นอื่นไปไม่ได้ เราทนทุกข์กับความเสื่อมเจริญของจิตนี้มาเป็นเวลานานแล้ว คราวนี้จะเสื่อมไม่ได้ ตั้งหลักได้แล้วที่นี่ ยิ่งหมุนจี๋ๆ เลย เข็ดหลาบ หมุนกันเข้าๆ นี่ละการตั้งใจเป็นอย่างนี้

จากนั้นมันก็เป็นเรื่องพิเศษไป ฟาดเสียนั่งหามรุ่งหามค่ำไปเลย ตลอดรุ่งๆ ตั้งแต่ยังไม่มืดบางคืน จนกระทั่งสว่างเป็นวันใหม่ขึ้นมา เก้าคืนสิบคืน แต่ไม่ได้ติดกันทุกคืน เว้นสองคืนบ้างสามคืนบ้าง เอาเสียจิตจนสง่างามขึ้น แล้วออกอุทานในตัวเองว่าทีนี้จิตไม่เสื่อม ไม่เสื่อมแล้ว เห็นของอัศจรรย์แล้วนี่ ถึงไม่เสื่อมก็ไม่นอนใจ บังคับกันอยู่ตลอดเวลา นี่ละเรื่องการเอาจริงเอาจังเป็นอย่างนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายจำเอา นี้จริง..จริง..จริงนะ เช่นว่าตั้งสตินี้ก็บอกว่า..เอานะทีนี้ เหมือนกับว่าระฆังดังเป๋ง นั่นละฟัดกันแล้วนั่น ไม่ยอมให้เผลอเลย เอาจริงเอาจัง ก็ได้ผลเป็นที่พอใจขึ้นมาดังที่มาเล่าให้ฟังนี้

เรื่องกิเลสเป็นสิ่งสำคัญมากนะ ถ้ามีอุบายวิธีการปฏิบัติอย่างนี้ มันจะเก่งขนาดไหนก็สู้ธรรมไม่ได้ นี่ละให้สติเป็นสำคัญนะ การตั้งรากฐานในเบื้องต้นสติก็เป็นสำคัญ แล้วจิตมีสมาธิคือความสงบเย็นใจลงไปๆ แล้วสติก็ติดแนบๆ สตินี้เผลอไม่ได้ จิตมีความแน่นหนามั่นคงเรียกว่าใจอิ่มอารมณ์ แต่ก่อนมันหิวโหยอยากคิดนั้นคิดนี้ เรียกว่าจิตหิวโหยในอารมณ์ เราจะใช้ปัญญาพิจารณาในแง่ใดมุมใดก็ตาม มันเถลไถลไปตามอารมณ์ของมันนั้นเสีย มันไม่ได้ทำงานให้ ทีนี้เมื่อจิตอิ่มอารมณ์ด้วยสมาธิแล้ว พาทำงานอะไรมันก็ทำ.. ทำไปตามนั้น แล้วก็รู้แจ้งเห็นจริงเป็นลำดับลำดาไป

เมื่อจิตสงบเรียกว่าจิตอิ่มอารมณ์ นำจิตที่อิ่มอารมณ์นี้พิจารณาทางด้านปัญญา แยกธาตุแยกขันธ์สกลกายทั้งเขาทั้งเรา ทั้งหญิงทั้งชาย ทั้งสัตว์ทั้งบุคคลทั่วแดนโลกธาตุ พิจารณาแยกออกทั้งส่วน **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ความแปรปรวนของสิ่งเหล่านี้ ทั้งฝ่ายสุภะ อสุภะ ความสวยงามไม่สวยงาม ดูร่างกายของเรา ดูร่างกายของใครๆ ก็เป็นแบบเดียวกัน ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากันเรื่องอสุภะอสุภัง ทั้งหญิงทั้งชายเป็นแบบเดียวกันหมด เอามาพิจารณานี้ นี่เรียกว่าสนามรบกิเลสตัณหา มีราคะเป็นสำคัญ อสุภะอสุภังเอาลงให้หนักๆ เรียกว่าเยี่ยมป่าช้าผีดิบอยู่ในตัวของเรา พิจารณาดูรูปใดขันธ์ใดก็ตามให้พิจารณาแบบเดียวกันนี้ ให้เน้นหนักทางเรื่องอสุภะอสุภัง

# กายคตาสติ

*“..ดูร่างกายของเรา*
*ดูร่างกายของใครๆ ก็เป็นแบบเดียวกัน*
*ไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากันเรื่องอสุภะอสุภัง*
*ทั้งหญิงทั้งชายเป็นแบบเดียวกันหมด เอามาพิจารณานี้*
*นี่เรียกว่าสนามรบกิเลสตัณหา มีราคะเป็นสำคัญ*

*อสุภะอสุภังเอาลงให้หนักๆ*
*เรียกว่าเยี่ยมป่าช้าผีดิบอยู่ในตัวของเรา*
*พิจารณาดูรูปใดขันธ์ใดก็ตาม*
*ให้พิจารณาแบบเดียวกันนี้*
*ให้เน้นหนักทางเรื่องอสุภะอสุภัง...”*





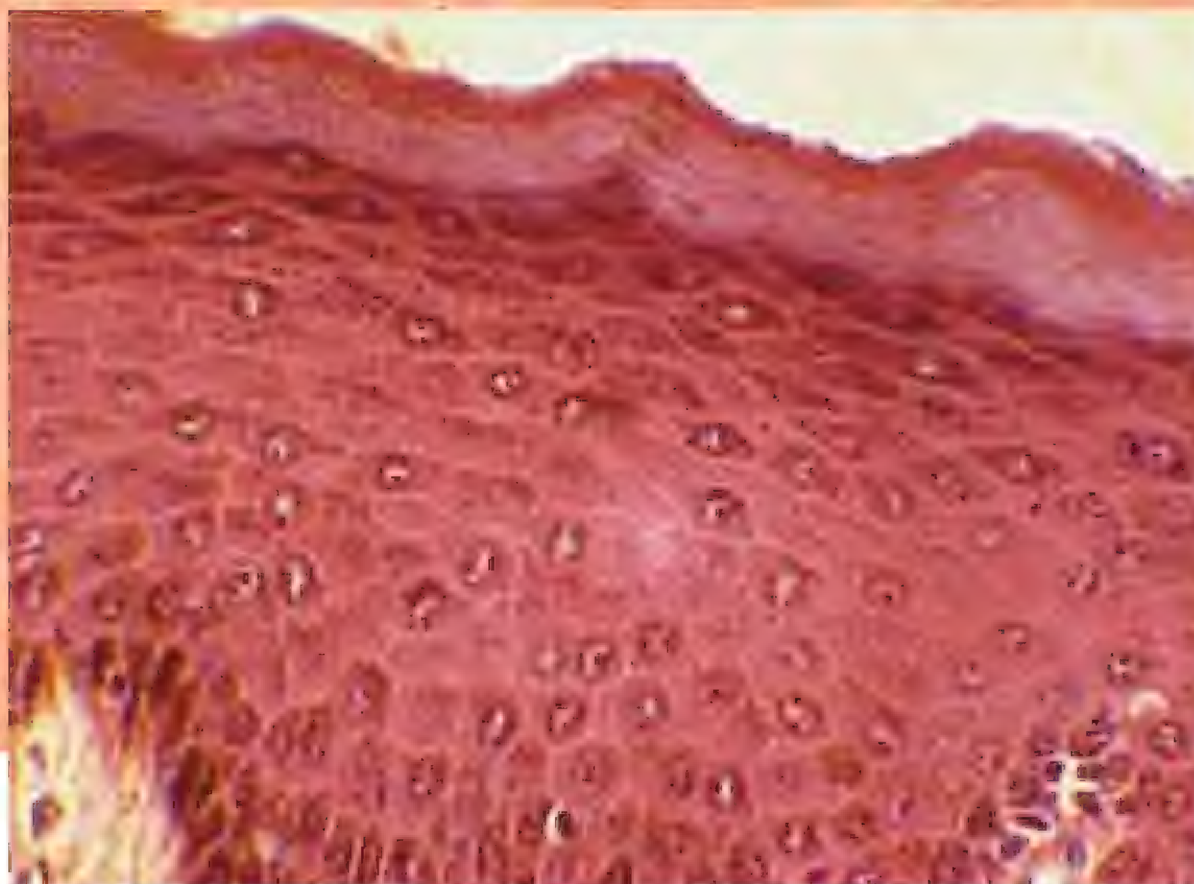

ชาย



หญิง

เมื่อจิตมีความสงบแล้วให้ออกทางด้านปัญญา อย่านอนอยู่เฉยๆกับสมาธิ สมาธิไม่ใช่ธรรมแก้กิเลส สมาธิคือความตีตะล่อมกิเลสที่ความฟุ้งซ่านวุ่นวายทั้งหลายเข้ามาสู่ความสงบต่างหาก ทีนี้เมื่อจิตมีความสงบแล้วเรียกว่าอิ่มอารมณ์ เอาจิตที่อิ่มอารมณ์นี้ออกพิจารณาทางด้านปัญญา แยกธาตุแยกขันธ์ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ นี้คืองานของเราผู้ที่จะทำตัวให้หลุดพ้นจากทุกข์ เป็นงานที่สำคัญมาก เราถนัดในงานใด เกสา หรือ โลมา นขา ทันตา ตโจ

ตโจคือหนังหุ้มห่อเอาไว้คนเราจึงพอดูได้ หนังหุ้มห่อก็มีผิวหนังบางๆ หุ้มห่อหลอกเอาไว้ว่าสวยว่างาม ภายในเป็นอย่างเดียวกันหมด นี่ละปัญญาดู ดูอย่างนี้ ถ้าตาเนื้อดู ดูผิวๆ เผินๆ เห็นแต่ผิวหนังก็เป็นบ้ากันไปเลย ผิวหนังทั้งหญิงทั้งชายก็เป็นบ้า มันก็มีผิวหนังเหมือนกัน บางๆ เท่านั้นละ หลอกคนโง่ได้ง่ายทีเดียว



ภาพตัดขวางชั้นผิวหนัง (ขวา)





*“..ทีนี้ปัญญาทะลุเข้าไป จากผิวหนังเข้าไปเป็นเนื้อ มันแดงโร่...*
*เป็นหนัง หนังก็แดงโร่...*
*เนื้อ เอ็น กระดูก ตับ ไต ไส้พุง แยกธาตุแยกขันธ์*
*พิจารณาแยกส่วนแบ่งส่วนออกเป็นของปฏิกูลโสโครก*
*แล้วแต่อุบายวิธีการของผู้ปฏิบัติทางด้านปัญญา*
*จะมีสติปัญญาพิจารณาพลิกแพลงหลายสันพันคม...*
*..เมื่อรู้เหตุผลกลไกอันนี้แล้ว จิตจะถอนจากอุปาทานออกมาเป็นลำดับลำดา*
***..อสุภะชำนิชำนาญเท่าไร..ผู้นี้ใกล้ต่อความพ้นทุกข์ละ***
*อสุภะอสุภังให้หนักนะ เวลาจิตสงบแล้วให้พิจารณาทางด้านปัญญา...”*

กระดูก
เลือด
ตับ
ลำไส้เล็ก
ไขมัน
เนื้อ
หนัง

*“เมื่อก้าวเดินปัญญาเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ารู้สึกภายในจิตใจแล้ว*
*ให้ย้อนจิตเข้ามาสู่สมาธิ อย่าเสียดายปัญญา*
*เวลาเข้าสู่สมาธิให้สนใจจะเข้าสู่สมาธิคือพักงาน จิตใจไม่ต้องคิดต้องปรุง*
*เพราะว่าปัญญาก็ใช้สังขาร..คือความคิดปรุง*
*ทีนี้ถอนตัวเข้ามาสู่สมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้วสงบแน่วอันเดียวเท่านั้น*
*เมื่อสงบลงไปแล้วจะมีกำลังวังชากระปรี้กระเปร่าจิตใจ รู้สึกอิ่มเอิบภายในจิตใจ*
*นี่ละจิตเข้ามาสู่สมาธิ พักงานทางด้านปัญญา*
*เวลานี้ให้อยู่กับสมาธิ จริงจังกับสมาธิ*
*อย่าเอามาคละเคล้ากันในการปฏิบัติ*
*เอาสมาธิลงให้ได้...*

*..พอจิตมีความสงบเย็นสบายแล้วมันก็รู้ในตัวเอง*
*พอจิตถอนขึ้นมานี้ ก็ออกทางด้านปัญญา*
*เหมือนกับมีดเราได้ลับหินเรียบร้อยแล้ว ฟันอะไรๆ ขาดสะบั้นๆ ไปเลย*
*ไม้ท่อนนั้นแหละ มีดเล่มนี้แหละ แต่ได้ลับหินเรียบร้อยแล้ว ขาดสะบั้นลงไป*
*นี่แหละการพิจารณาทางด้านปัญญา*
*นักปฏิบัติทั้งหลายจำให้ดีนะ ที่สอนนี้สอนอย่างแม่นยำเราไม่สงสัย”*




มัน

เนื้อ

ปอด

ส่วนของตับ

ไต

เส้นเลือดใหญ่

ส่วนกระดูก
เชิงกราน

เนื้อสะโพก

เพศหญิง (ด้านหลัง)

*"เอา..จับให้ดี พิจารณาเรื่องร่างกายนี้เอาให้หนัก อย่าเบานะร่างกาย
อสุภะอสุภัง ไปที่ไหนพิจารณา
เวลามีความชำนิชำนาญแล้วตัวของเราทั้งหมดนี้มันเป็นป่าช้าผีดิบ
เป็นกองอสุภะอสุภังเต็มไปหมดในตัวของเรา
จิตผู้รู้รู้อยู่นั้น ปัญญารู้อยู่นั้น สอดส่องมองทะลุอยู่นั้น
ค่อยคลี่คลายอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นในความสวยความงามมันจะถอนตัวออกมา
เพราะอำนาจแห่งอสุภะอสุภัง ความสกปรกโสมมทับหัวมันลงไป
ความสวยงามจะเกิดขึ้นมาได้ยังไง
นี่ละพิจารณาอย่างนี้"*



"พิจารณาพอเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าแล้ว..ให้ย้อนเข้ามาสู่สมาธิ
คือเวลาพิจารณา..มันเพลินจริงๆ นะปัญญา
เวลาเพลินมันเห็นว่าสมาธิไม่เกิดประโยชน์อะไรนอนตายอยู่เฉยๆ
นั่น เป็นอย่างนั้น..ต้องพัก
เวลาเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าแล้วให้ย้อนเข้ามาสู่สมาธิ
เพราะสมาธิเป็นสถานที่พักงานของจิต ให้อยู่นั้นอย่าทำงาน
สั่งสมกำลังไว้ให้ดีด้วยสมาธิ
พอสมาธิมีกำลังเรียบร้อยแล้วจิตจะถอยออกมา
ทีนี้พิจารณาทางด้านปัญญา
อสุภะอสุภังเอาให้แหลกละเอียดๆ..."

“..ไปที่ไหนเมื่อชำนาญแล้วทางด้านปัญญา
เดินไปนี้..ตัวเองก็เป็นป่าช้าผีดิบ
มองไปหาผู้ใดๆ หญิงชาย..เป็นป่าช้าผีดิบไปด้วยกันๆ
แล้วแต่จะเด่นทางไหนมากนะปัญญา...
เช่น เห็นโครงกระดูก ไปที่ไหนเห็นแต่โครงกระดูก
โครงกระดูกของเราโครงกระดูกของเขา
เห็นเนื้อแดงโร่ มองไปไหนก็แดงโร่เหมือนกัน
นี่เป็นความชำนาญตามจริตนิสัย
พิจารณาอย่างนี้ๆ...”



เอาให้ชำนิชำนาญเรื่องอสุภะอสุภัง อย่าปล่อยวาง พิจารณาแล้วพิจารณาเล่าเหมือนเขาคราดนา ไม่ได้นับเที่ยวคราดนะ ดูมูลคราดมูลไถละเอียดลออสมควรที่จะปักดำได้แล้วก็ปักดำ อันนี้การพิจารณานี้ให้ละเอียดลออคล่องแคล่วว่องไว ไหวพริบปัญญาทันกันๆ แล้วมันจะค่อยเปลี่ยนสภาพของมันไปเอง

เรื่องความรู้ความเห็นในสกลกายนี้ จะกลายเป็นป่าช้าผีดิบทั้งเขาทั้งเราทั่วแดนโลกธาตุ ประกาศกังวานขึ้นที่ใจว่าป่าช้าผีดิบไม่สงสัย แล้วติดอะไรล่ะ นั่นพิจารณาซิ มองไปที่ไหนก็เป็นอย่างนั้นๆ แล้ว จิตก็ถอนอุปาทานความยึดมั่นเข้ามาๆ




เรื่องอสุภะอสุภังนี้ผู้พิจารณาชำนิชำนาญแล้ว เรียกว่าทำได้อย่างใจหวัง ตั้งขึ้นเมื่อไรเอาให้กระจายลงไป ให้พังทลายเวลานั้นก็ได้ๆ ตามใจหวังแล้ว ให้เอาอสุภะนั้นเข้ามาตั้งตรงหน้าไม่ทำลาย นี่ละทดสอบราคะตัณหาจะรู้กันจุดนี้

วันนี้เปิดให้ชัดเจน เรื่องอสุภะอสุภังไม่ใช่ราคะตัณหานะนั่น เป็นเครื่องหลอกให้รักให้ชัง พิจารณามากๆ เข้าแล้วมันก็มีตั้งแต่อสุภะอสุภัง แล้วเอามาตั้งตรงหน้า เอ้าเพ่งดู

# กายคตาสติ

*"..นี่ละเวลาทดสอบจะหาตัวราคะแท้มันอยู่ที่ไหน ทดสอบดู*
*ตั้งอสุภะไว้อย่างนั้นไม่ทำลาย*
*เอ้า ตั้งไว้เฉยๆ เพ่งดู ไม่กำหนดกฎเกณฑ์ละ*
*เอ้าเพ่งดู มันจะเคลื่อนไหวไปไหนดู ไม่บังคับให้เคลื่อนนะ*
*อย่าไปบังคับเวลานั้น เอามาตั้งไว้ต่อหน้า*
*ด้วยความชำนาญของอสุภะ เราพิจารณาเต็มที่แล้วอยากพังเมื่อไรพังทันทีนะ*
*เวลานั้นไม่ให้พังไม่ให้ทำลาย ให้ตั้งไว้ตรงหน้า*
*..นี่เป็นเครื่องทดสอบ*
*เป็นเครื่องตัดสินราคะตัณหาของตนเองจะตัดสินที่ตรงนี้ วันนี้เปิดให้ฟังชัดๆ เสีย*
*พิจารณานี้เต็มที่แล้วนะ เมื่ออันนี้มันเต็มที่แล้ว*
*ควรแก่กาลแล้วมันจะหมุนเข้าสู่ใจของตัวเอง นี่วันนี้บอกเสียบ้าง..."*

*"..คือเวลามันเต็มที่แล้วกำหนดดูนั้นแล้ว มันจะหมุนเข้ามาเอง*
*หดเข้ามาย่นเข้ามา หดเข้ามาๆ*
*กองอสุภะทั้งหมดที่อยู่ต่อหน้าเรานั้นน่ะ จิตนี้ละค่อยกลืนเข้ามาๆ เป็นธรรมชาติของมันเอง*
*แล้วเข้ามาเป็นจิตเสียเองเป็นกองอสุภะนั้น*
*ไม่ใช่อสุภะนั้นเป็นอสุภะนะ จิตเสียเองเป็นอสุภะ*
*เมื่อชัดเจนแล้วมันก็สลัดอสุภะอันนั้นทันที อสุภะภายนอก ตัวนี้เองเป็นตัวอสุภะ*
*ทีนี้ก็ตั้งภาพอันนั้นเอาไว้ฝึกซ้อมจิตใจเรา*
*นี่เป็นฐานเบื้องต้นในการรู้เงื่อนของสุภะและอสุภะ และราคะตัณหา*
*จะตัดสินกันลงที่ตรงนี้..."*

เอาอันนั้นละฝึกซ้อมให้ชำนิชำนาญ พอมันเข้านี้แล้วเราจะเข้าใจทันที อ๋อ ราคะตัณหาจริงๆ ไม่ได้อยู่อสุภะ มันอยู่ที่ใจเรา นั่น พอเข้ามาถึงที่นี้อสุภะกับจิตเองไปเป็นตัวอสุภะ ราคะตัณหาไปกำหนัดยินดีก็ตัวนี้เอง(จิต)ไปกำหนัดยินดี เมื่อราคะตัณหามาเข้าเป็นจิต ราคะตัณหาอยู่กับจิตแล้ว กิเลสก็อยู่กับจิตมันก็เลยพุ่งกันกับนี้เลย แล้วก็เอาอันนั้นละฝึกซ้อมตัวเอง นี้เราพูดให้ฟังเพียงเป็นหลักเป็นเกณฑ์นะ ไม่พิสดารมากนัก

ฝ่ายปฏิบัติจำให้ดีนะข้อนี้ เอาอสุภะอสุภังให้ชำนาญอย่างที่ว่านี้ อย่าสักแต่ว่าพิจารณาแล้วพิจารณาเล่าเฉยๆ ไม่เกิดประโยชน์ ไม่มีหลักมีเกณฑ์

เอาให้เห็นจริงจังอย่างนี้ เมื่อได้เห็นจริงจังจะเป็นอย่างที่ว่านี้ไม่เป็นอย่างอื่น ไม่มีใครบอกมันก็เป็นเอง แล้วหมุนเข้ามาๆ เข้ามาถึงใจ ใจเป็นอสุภะเสียเอง ใจเป็นราคะตัณหาไม่ได้มีอะไรเป็น ทีนี้มันก็ปัดอันนั้นเลยทันที เข้าใจแล้วนั่น ราคะตัณหาขาดแล้วได้หลักเกณฑ์แล้ว




> *"..พอตั้งปุ๊บ (ภาพอสุภะ) นี่มันไม่ได้พิจารณาอะไรละ มันจะกลืนเข้าภายในใจๆ มากองอยู่ที่ใจๆ (จิตรวม) ..นี่ชำนาญเข้าไปมากแล้ว พอตั้งขึ้นมาแล้วกลืนทันทีๆ ใจกลืนทันทีๆ สุดท้ายหมด หมดจากนั้นแล้วก็เป็นเรื่องความว่างเปล่าของจิต*
>
> *..ผู้เข้าใจในเรื่องราคะตัณหาอสุภะอสุภังนี้แล้วจะไม่หมุนลง ทีนี้มีแต่หมุนขึ้น*
>
> *เพราะฉะนั้นท่านผู้สำเร็จอนาคามีคือสิ้นราคะตัณหาเรียบร้อยแล้ว มีแต่หมุนขึ้นๆ ..นี่สุทธาวาสห้าชั้นในชั้นพรหมโลก..."*

ถ้าเป็นเนยยะอย่างพวกเรานี้ต้องฝึกซ้อมนะ เอาอสุภะนั่นละตั้งปุ๊บออกไปแล้วมันจะหมุนเข้ามาตามเดิม ตั้งปุ๊บตรงนั้นแล้วแทนที่จะอยู่นั้น มันจะหมุนเข้ามาหัวใจตามเดิมๆ แล้วชำนาญเข้าๆ เร็วเข้าๆ ต่อไปก็ค่อยหมดไปๆ

พอตั้งปุ๊บนี่มันไม่ได้พิจารณาอะไรละ มันจะกลืนเข้าภายในใจๆ มากองอยู่ที่ใจๆ นี่ชำนาญเข้าไปมากแล้ว พอตั้งขึ้นมาแล้วกลืนทันทีๆ ใจกลืนทันทีๆ สุดท้ายหมด หมดจากนั้นแล้วก็เป็นเรื่องความว่างเปล่าของจิต จะพิจารณาอสุภะอสุภังได้ยังไง ตั้งปั๊บมันดับพร้อมๆ จะไปแยกธาตุแยกขันธ์ได้ยังไง นี่เป็นขั้นๆ อย่างนี้การพิจารณา

ตัวนี้ตัวสำคัญมากจึงต้องพิจารณา พอได้อันนี้แล้วจะได้รากได้ฐานต่อไป ไม่ต้องอธิบายต่อไป มันจะมีทางเดินต่อไป อันนี้เป็นทางเดินที่ถูกต้องดีงาม ผู้เข้าใจในเรื่องราคะตัณหาอสุภะอสุภังนี้แล้วเป็นทางเดินตลอดจะไม่หมุนลง ทีนี้มีแต่หมุนขึ้น

เพราะฉะนั้นท่านผู้สำเร็จอนาคามี คือสิ้นราคะตัณหาเรียบร้อยแล้ว มีแต่หมุนขึ้นๆ สิ้นทีแรกยังไม่สมบูรณ์เต็มที่ ก็ตายแล้วไปเกิด อวิหา แล้วก็เลื่อนไป อตัปปา สุทัสสา สุทัสสี อกนิษฐา นี่สุทธาวาสห้าชั้นในชั้นพรหมโลก นี้เป็นที่อยู่ของพระอนาคามีผู้จะไม่กลับมาเกิดอีก แต่มีหยาบกลางละเอียดเป็นลำดับ นี่หมายถึงเราผู้ที่ถูไถไปมาธรรมดา เนยยะ แต่ท่านผู้ที่เป็นขิปปาภิญญาเป็นอีกอย่างหนึ่ง เราจะเอามาแบบเดียวกันไม่ได้ นี่อธิบายให้ฟัง

ส่วนมากจะอยู่ในเนยยะนี้ละ ถูไถไปมา เอ้า ฝึกซ้อมๆ จิตมันจะละเอียดเข้าไปแล้วหมุนขึ้นเรื่อยอวิหา อตัปปา มันอยู่ในจิตนั้นแหละ มันจะก้าวไปเองๆ จนถึง อกนิษฐา เสร็จแล้วพุ่งนิพพานเลยหมดโดยสิ้นเชิง นี่ละที่นี่เรียกว่าสิ้นแล้วสิ้นทุกข์ถึงนิพพาน

**"วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ กตํ กรณียํ"** พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว เสร็จกิจในพุทธศาสนาคือการแก้กิเลส ฆ่ากิเลส ซึ่งเป็นงานที่หนักมากที่สุดได้สิ้นสุดลงไปแล้ว **กตํ กรณียํ** งานที่ควรจะทำได้ทำสำเร็จลงไปแล้ว งานที่ควรจะทำคืองานถอดถอนกิเลสนั้นแหละ ได้ทำเสร็จสิ้นลงไปเรียบร้อยแล้วนั่นเรียกว่าหมดการหมดงาน

ธรรมที่กล่าวมาเหล่านี้ท่านทั้งหลายอย่าไปหามองดูนู้นมองดูนี้นะ ดูสถานที่นั่นที่นี่ เช่นพระพุทธเจ้านิพพานอยู่ทางโน้นทางนี้อะไร เท่านั้นเวลา เท่านี้เวลา สองพัน สามพันปีนั้นนะ นั้นเป็นมืดกับแจ้งเป็นกาลเป็นเวลา แต่กิเลสจริงๆ มันอยู่หัวใจของเรา

> *"มรรคผลนิพพานจะจ้าขึ้นที่หัวใจของเราตามหลักธรรมวินัยที่ชี้บอกๆ ไปโดยลำดับลำดา อยู่ที่นี่นะ ไม่อยู่ที่ไกลที่ไหน*
>
> *มรรคผลนิพพานอยู่ที่หลักธรรม หลักวินัย เอาก้าวไปตามนี้ๆ ถึง..."*

ธรรมแก้กิเลสอยู่กับใจของเรา ให้มาแก้กันตรงนี้ อย่าไปยุ่งเหยิงวุ่นวายกับกาลสถานที่เวล่ำเวลา กิเลสอยู่กับหัวใจ ให้แก้กิเลส อย่างอุบายที่กล่าวมาแล้วนี้ ให้เอาตรงนี้ ธรรมวินัยคือศาสดาของเราทั้งหลายที่พระพุทธเจ้าทรงมอบไว้แล้ว ว่าธรรมและวินัยนั้นแลจะเป็นศาสดาของเธอทั้งหลายแทนเราตถาคต เมื่อเราล่วงไปแล้ว

**ศาสดาของเราคืออะไร คือธรรมคือวินัย เพราะฉะนั้นจงเป็นผู้ใกล้ชิดติดพันกับธรรมกับวินัย ซึ่งเท่ากับตามเสด็จพระพุทธเจ้าทุกระยะ ทุกความเคลื่อนไหวของตัวเรา ถ้าห่างเหินจากนี้แล้วไม่มีท่านะ**



เราอย่าว่ากาลนั้นสถานที่นี่จะเป็นมรรคเป็นผล ไม่มีอะไรเป็นมรรคเป็นผล ไม่มีอะไรเป็นกิเลสตัณหาและเป็นธรรมแก้กิเลสเป็นอยู่ที่หัวใจของเรา **เอาธรรมวินัยนี้เป็นเครื่องบุกเบิกทางเดิน พระวินัยท่านสอนว่าอย่างไรอย่าข้ามเกิน อย่าล่วงเกินเป็นอันขาด** พระวินัยท่านกั้นเอาไว้อย่าออกไปสองฟากทาง พอข้ามนี้ปั๊บลงเหวลงบ่อแล้ว ถ้าข้ามเกินพระวินัยลงเหวลงบ่อแล้ว

ธรรมก็ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นต้น เอาหมุนเข้าไป ความเพียรดังที่กล่าวมาแล้วนี้ นี่เรียกว่าธรรม ก้าวธรรมให้ดีให้แน่นหนามั่นคงไปเรื่อยๆ วินัยแน่นหนามั่นคง วินัยก็ศาสดา ธรรมก็ศาสดาให้เราก้าวเดิน วินัยก็ให้ถูกต้องแม่นยำ เท่ากับตามเสด็จพระพุทธเจ้าด้วยพระวินัยที่สมบูรณ์ในหัวใจของเรา ธรรมก็ก้าวเดินด้วยความพากความเพียรของเราแล้วก็จะเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงวิมุตติหลุดพ้น จะนอกเหนือไปจากธรรมจากวินัยนี้ไม่ได้เลย

ท่านทั้งหลายอย่าไปมองพระพุทธเจ้าที่นู่นที่นี่ มรรคผลนิพพานอยู่เดือนนั้นเดือนนี้ สถานที่นั่นที่นี่ มันมีแต่มืดกับแจ้ง กิเลสไม่มีมืดมีแจ้งแต่อยู่หัวใจเรา ธรรมก็ไม่มีมืดมีแจ้งอยู่ที่หัวใจเช่นเดียวกัน กิเลสครั้งพุทธกาลแต่ครั้งก่อนๆ ก็กิเลสประเภทเดียวกัน ธรรมก็เป็นธรรมประเภทเดียวกันแก้กันตก.. ตก..มาโดยลำดับลำดา ธรรมเป็นเครื่องแก้กิเลสสังหารกิเลสเป็นลำดับลำดา ทำไมมาอยู่กับเราจะครึจะล้าสมัยไป ทันสมัยล้ำยุคตั้งแต่กิเลสนั้นเหรอ เอ้า.. พิจารณานักปฏิบัติ ต้องมีความเข้มข้นต่อการปฏิบัติของตนอย่าอ่อนแอ

# กายคตาสติ

> *"..พอผ่านจากอสุภะอสุภัง นี้แล้วขาดสะบั้นไปแล้ว จิตจะฝึกซ้อมไปละเอียดลออแล้วจะว่างเป็นอวกาศไปแล้ว เป็นสติปัญญาอัตโนมัติ พิจารณาเรื่องนามธรรมที่เกิดกับจิต เกิดแล้วดับๆ ไม่ว่าดีว่าชั่วจะเกิดขึ้นจากจิต*
>
> *จะอยู่ในนามธรรม เกิดแล้วดับๆ ไม่ว่าดีว่าชั่วเกิดมาจากไหน ตามเข้าไปๆ ก็ไปหาหลักใหญ่คืออวิชชานั้นแหละ..."*

อย่าหวังสิ่งใดที่จะเป็นสาระสำคัญ ยิ่งกว่าศาสดาคือธรรมวินัยนี้อยู่ในหัวใจของเรา อันนี้ฝากเป็นฝากตายกับนี้เลย มรรคผลนิพพานจะจ้าขึ้นที่หัวใจของเรา ตามหลักธรรมวินัยที่ชี้บอกๆ ไปโดยลำดับลำดา อยู่ที่นี่นะ ไม่อยู่ที่ไกลที่ไหน มรรคผลนิพพานอยู่ที่หลักธรรมหลักวินัย เอาก้าวไปตามนี้ๆ ถึง

ผู้ปฏิบัติต้องเอาจริงเอาจัง อย่าเหลาะแหละทำอะไร ให้จริงให้จัง ให้มีสติทุกอย่าง ถ้ามีสติแล้วงามตานะ มีสติแล้วปัญญาก็จะค่อยออกยิบๆ แย็บๆ ถ้าคนมีสติมีความรู้สึกตัวอยู่ ปัญญาก็เป็นปัญญาขึ้นมา ถ้าไม่มีสติแล้วไม่เป็นท่านะ

สติขาดเสียอย่างเดียวเลอะๆ เทอะๆ ไปหมด ความเพียรก็ล้มเหลว ถ้าสติยังดีอยู่ ตั้งแต่พื้นอย่างที่อธิบายให้เป็นแบบเป็นฉบับแล้วนี้เรื่อยขึ้นไป จนกระทั่งเป็นมหาสติมหาปัญญา แต่วันนี้ไม่ได้พูดถึงมหาสติมหาปัญญา การก้าวเดินของความเพียรของจิตใจนี้จะละเอียดเป็นลำดับลำดาไป

ดังที่พูดว่าพอผ่านจากอสุภะอสุภังนี้แล้วขาดสะบั้นไปแล้ว จิตจะฝึกซ้อมไปละเอียดลออแล้วจะว่างเป็นอวกาศไปแล้ว เป็นสติปัญญาอัตโนมัติ พิจารณาเรื่องนามธรรมที่เกิดกับจิต เกิดแล้วดับๆ ไม่ว่าดีว่าชั่วจะเกิดขึ้นจากจิต

เรื่อง **อสุภะอสุภัง ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา** เกี่ยวกับรูปนั้นหมดปัญหาไปตั้งแต่ราคะตัณหาขาดสะบั้นลงไปแล้ว ไม่มี..มีตั้งแต่นามธรรม ถ้าว่า อนิจจังก็ดี หรืออนัตตาก็ดี จะอยู่ในนามธรรมเกิดแล้วดับๆ ไม่ว่าดีว่าชั่วเกิดมาจากไหนตามเข้าไปๆ ก็ไปหาหลักใหญ่คืออวิชชานั้นแหละ ตามเข้าไปหลายครั้งหลายหน ก็ไปถึงอวิชชา นี่ละการพิจารณามันว่างไปหมดนะ พอหมด รูปธรรมนี้แล้วจิตใจจะว่างไปเป็นลำดับ ว่างเป็นขั้นเป็นตอน ละเอียดเข้าไปๆ แต่ยังไม่ว่างภายใน เรียกว่าจิตว่างๆ

**ทีนี้พอถึงขั้นอวิชชาถอนพรวดออกหมดเรียบร้อยแล้ว นั่นละว่างทั้งภายนอก คือทั่วๆ ไปหมด จิตนี้ว่างไปหมดสูญไปหมด ว่างทั้งภายในคือกิเลสที่อยู่ภายในจิตใจซึ่งยังไม่ว่างทีแรก กิเลสขาดสะบั้นคืออวิชชาขาดสะบั้นลงไป จิตก็ว่างภายใน ว่างทั้งภายนอก ว่างทั้งภายใน วางทั้งภายนอก วางทั้งภายใน ปล่อยหมด เรียกว่าเรียนโลกจบ เรียนธรรมจบ โลกนี้เรียนจบแล้วปล่อยวางโดยสิ้นเชิง ธรรมเรียนจบแล้วเป็นธรรมธาตุ บริสุทธิ์สุดส่วนหาที่ต้องติไม่ได้เลย**

นี่ละจิตเมื่อได้รับการบำเพ็ญ การอบรมรักษาอยู่ บำรุงรักษาอยู่เสมอจะเป็นอย่างนี้ ขอให้พากันตั้งอกตั้งใจ



> *"..การปฏิบัติธรรมอยู่ด้วยกันนี้ต้องได้เก็บความรู้สึก ต้องเป็นผู้อดทน คือกิเลสมันดันออกมา อยากพูดอยากจา อยากดุอยากด่าเขา นั่นกิเลสมันดันออกมา ให้เก็บความรู้สึกไว้ อย่าพูด...สงบปาก..ปิดปาก*
>
> *สิ่งที่เป็นภัยออกจากปากเป็นภัยทันที สิ่งที่เป็นคุณออกจากปากเป็นคุณ..เป็นธรรมทันที..."*

ผมก็ไม่ค่อยมีเวลาจะแนะนำสั่งสอนพระเณรทั้งหลาย เนื่องจากงานของผมนี้ยุ่งมากๆ แล้วธาตุขันธ์ก็ไม่ค่อยเป็นไปอย่างว่านั่นละ ล้มลุกคลุกคลานไปอย่างนั้น พากันตั้งอกตั้งใจ

อยู่ด้วยกันให้ดูหัวใจตัวเอง เทียบกับหัวใจคนอื่นเป็นยังไงบ้าง ถ้ามันคิดแย็บออกไปถึงเรื่องที่เป็นความไม่ดีต่อผู้อื่นผู้ใด ยกโทษยกกรณ์ผู้ใด นี่คือเราเป็นมหาโจรแล้วนะ เริ่มเกิดแล้วในหัวใจของเรา มันจะลุกลามออกไปกระทบกระเทือนผู้อื่นให้เสียหายไปตามๆ กัน โดยเจ้าตัวไม่รู้ว่าตัวเป็นผู้ก่อไฟเผาหัวอกตัวแล้วก็ไปเผาหัวอกคนอื่น ให้จำให้ดีตรงนี้

ทุกคนดูกันดูด้วยความเมตตาสงสาร ดูด้วยความเป็นธรรม อย่าดูด้วยการเพ่งโทษเพ่งกรณ์ นั้นเป็นเรื่องของกิเลส ดูกันด้วยความเป็นธรรม เมตตาสงสารให้อภัยซึ่งกันและกันนี้คือความเป็นธรรม อยู่ด้วยกันได้ผาสุกร่มเย็นตลอด

ถ้าดูด้วยการเพ่งโทษเพ่งกรณ์ มองเห็นปั๊บนี้เพ่งโทษเพ่งกรณ์ไปแล้ว มีแต่เรื่องกิเลสออกทำงานก่อน แล้วก็ตำหนิคนนั้นตำหนิคนนี้ ตัวเองไม่ยอมตำหนิ ตัวเองไม่เห็นโทษตัวเอง คนนี้ไปที่ไหนก่อไฟไปที่นั้นแหละ ไม่ว่านักบวชไม่ว่าฆราวาส ให้ดูหัวใจตัวมันเป็นอยู่นี้ แล้วจะมีความสงบร่มเย็น

การปฏิบัติธรรมอยู่ด้วยกันนี้ต้องได้เก็บความรู้สึก ต้องเป็นผู้อดทน คือกิเลสมันดันออกมา อยากพูดอยากจาอยากดุอยากด่าเขา นั่นกิเลสมันดันออกมา ให้เก็บความรู้สึกไว้ อย่าพูด สงบปาก ปิดปาก สิ่งไม่ควรพูดอย่าพูด สิ่งที่เป็นภัยออกจากปากเป็นภัยทันที สิ่งที่เป็นคุณออกจากปากเป็นคุณ..เป็นธรรมทันที รักษาตัวเองรักษาอย่างนี้ ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ทุกคนๆ หัวใจมีด้วยกันหวังพึ่งตัวเอง หวังพึ่งเราผู้บำเพ็ญด้วยกันนั้นแหละ ให้พากันตั้งอกตั้งใจ

นี่เข้าพรรษาแล้วตั้งแต่วันพรุ่งนี้ไป นั่นก็จะบิณฑบาตดังธุดงค์ที่เคยปฏิบัติมาทุกปี ประชาชนทั้งหลายมีศรัทธาก็เอามาใส่บาตร ตามเขตที่ปักไว้แล้ว ถือเอากำแพงเก่านี้เป็นบาทฐาน เรียกว่ารับมาถึงนั้นแล้วก็หยุด เราเอาอันนี้เป็นบาทฐานไปเลย พระให้บิณฑบาต แล้วเราก็ใส่บาตร มีเท่าไรเราก็ใส่ตามศรัทธาของเรา พระท่านรับมาแล้วก็เป็นเรื่องของท่านเอง ข้อวัตรปฏิบัติประจำพระก็คือไม่รับที่มาถึงวัดแล้ว เขาใส่บาตรเขาถวาย ธุดงค์ข้อนี้ถ้ารับขาดธุดงค์ ท่านไม่ใช่เย่อหยิ่งจองหองนะ

ธุดงค์บังคับไว้ให้เป็นผู้มีความมักน้อย ได้มากได้เท่าไรก็ตามเอาเพียงเท่านี้ๆ เพื่อจะดัดกิเลสตัวมันโลภมาก กินไม่พอนั่นเอง ตีลงมาธรรมะจะได้ค่อยเจริญรุ่งเรืองขึ้นไปเป็นลำดับ นี่การปฏิบัติตน

# กายคตาสติ

> *"เอาให้จริงให้จัง ให้เห็นมรรคผลนิพพาน...*
> *พระพุทธเจ้าสอนไว้เพื่อเราทุกคน..มรรคผลนิพพาน"*

ครั้งพุทธกาลท่านหนักแน่นในการประกอบความพากเพียรมากทีเดียวนะ ดูในตำรา ประกาศป้างๆ อยู่ในตำรานี้ก็ได้เรียนมาพอประมาณจึงพูดได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย ตามกำลังของเราที่ศึกษาเล่าเรียนมา ท่านเน้นหนักทางการแก้กิเลสทั้งนั้น ประกอบความพากเพียร

ไม่มีงานอะไรในพระสำหรับครั้งพุทธกาล มีตั้งแต่เดินจงกรมนั่งสมาธิภาวนา เที่ยวอยู่ในป่านั้นเขาลูกนี้ ถ้ำนั้นเงื้อมผานี้ หาที่สงบสงัดโดยถ่ายเดียวเท่านั้น เพื่ออรรถเพื่อธรรมประกอบความพากเพียร นี่ครั้งพุทธกาลเรื่อยมาๆ ครั้นต่อมานี้กิเลสมันก็ยกทัพเข้ามาทับเอาๆ เรื่องการเรื่องงานเรื่องวัตถุต่างๆ มากองอยู่ในวัด กองอยู่ในพระในเณรไปหมดแล้วเวลานี้ ธรรมภายในใจไม่ค่อยสนใจนะ แล้วสร้างนั้นสร้างนี้ยุ่งไปหมด

สร้างวัดสร้างวาพออยู่ได้เท่านั้นเอง สถานที่อยู่พออยู่ได้ หลับนอนได้พอ กระต๊อบกระแต๊บ ท่านบอกว่ารุกขมูลในป่าในเขา รุกขมูลร่มไม้ นั่นละพระพุทธเจ้าสอนไว้ เราอยู่ก็เราเป็นคนไม่เหมือนสัตว์ มีที่มุงที่บังกระต๊อบกระแต๊บพออยู่ได้เท่านั้นพอ

ขอให้ได้ประกอบความพากเพียรได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย อันนี้เป็นที่เหมาะสมและถูกต้องตามจารีตประเพณีของพระอริยะทั้งหลาย สืบเนื่องมาจากพระพุทธเจ้าพาดำเนินมาอย่างนี้ อย่าปล่อย อย่าวาง

ความเพียรให้ถือเป็นหลักเป็นเกณฑ์ ขอให้มีความเพียร เรื่องชำระกิเลส กิเลสจะขาดสะบั้นไปเช่นเดียวกับครั้งพุทธกาล กิเลสตัวใดไม่เหนือธรรมไปได้เลย ธรรมนี้ปราบเรียบวุธ นี่ละจำให้ดีในข้อนี้นะ

เรื่องการปฏิบัติอย่าอ่อนข้อ ใครปฏิบัติยังไงการอดนอนผ่อนอาหาร ให้เป็นตามจริตนิสัยของแต่ละรายๆ ไป เช่นผ่อนอาหาร ผ่อนเป็นยังไง ภาวนาเป็นยังไงผ่อนอาหาร อดอาหารภาวนาเป็นยังไง เราต้องสังเกตตัวเราเอง อันนี้คนอื่นคนใดไปบังคับไม่ได้ และอันนี้ก็เป็นคำบอกเล่าสำหรับผมเองเคยปฏิบัติมาอย่างนี้

การผ่อนอาหารในธรรมมีอยู่แล้ว การอดอาหารนี้ท่านมีบอกไว้สองแง่ คือถ้าอดเพื่อโอ้เพื่ออวดแล้วปรับอาบัติทุกอิริยาบถความเคลื่อนไหว ก็คือหมายความว่าไม่ให้อด แต่ถ้าอดเพื่ออรรถเพื่อธรรมเพื่อความพากความเพียร อดเถิดเราตถาคตอนุญาต นี่มีแง่อยู่อย่างนี้

ถ้าอดเพื่อโอ้เพื่ออวดแล้วปรับอาบัติโทษตลอดเวลาทุกความเคลื่อนไหว แต่ถ้าอดเพื่อประกอบความพากเพียรแล้วอดเถิดเราตถาคตอนุญาต นั่นท่านว่าอย่างนั้น

เรื่องผ่อนอาหารก็เหมือนกัน ตามจริตนิสัยของเรา เราอดอาหารก็ดีผ่อนอาหารก็ดี เราไม่ได้ตรัสรู้เพื่ออดอาหารผ่อนอาหารนะ ตรัสรู้ด้วยความเพียรของเรา อันนี้เป็นเครื่องหนุนให้ประกอบความเพียรด้วยความสะดวกสบาย เราก็ประกอบความเพียรได้สะดวกๆ แก้กิเลสไปได้คล่องตัวๆ

ถ้าไม่คำนึงถึงเรื่องการอยู่การกินนี้ เวลากินมากๆ มันทับนะ กินมากนอนมากขี้เกียจมาก นั่นราคะตัณหาก็เริ่มพองตัวขึ้นมาอยู่ในหัวใจนั้นแหละ มันไม่ได้ออกมาแสดงทางร่างกายนะ มันยิบแย็บขึ้นภายในใจ

สำหรับผู้จะฆ่ากิเลสตัวสำคัญเหล่านี้แล้ว ท่านจะถือเป็นเหตุอันร้ายแรงมาก มันยิบแย็บขึ้นมานี้จะสะดุ้งทันที แล้วรีบแก้กันทันทีๆ เพราะฉะนั้นจึงต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการบริโภค แล้วการประกอบความเพียรของเราก็สะดวก เราผ่อนอาหารไปได้พอดิบพอดีขนาดไหน เอ้า..ยึดเอาเป็นหลัก ผู้อดอาหารก็ตาม แต่ที่จะอดได้มากน้อย ให้พินิจพิจารณาตัวเอง

*"..เวลากินมากๆ มันทับนะ กินมากนอนมากขี้เกียจมาก ราคะตัณหาก็เริ่มพองตัวขึ้นมาอยู่ในหัวใจนั้นแหละ มันไม่ได้ออกมาแสดงทางร่างกายนะ มันยิบแย็บขึ้นภายในใจ*

*สำหรับผู้จะฆ่ากิเลสตัวสำคัญเหล่านี้แล้ว ท่านจะถือเป็นเหตุอันร้ายแรงมาก มันยิบแย็บขึ้นมานี้จะสะดุ้งทันที แล้วรีบแก้กันทันทีๆ เพราะฉะนั้นจึงต้องระมัดระวังเรื่องอาหารการบริโภค..."*

อันนี้เป็นเรื่องอัธยาศัยของเรา ที่จะใช้ความเฉลียวฉลาดรอบคอบทั้งหลายปฏิบัติความเพียร ถ้าปฏิบัติไปเฉยๆ ทำไปเฉยๆ ไม่ได้นะ ไม่ได้เรื่อง ไม่ได้คิดด้วยสติปัญญาเสียก่อน เดินจงกรมก็เดินไปอย่างนั้นละไม่ได้เรื่องได้ราว ไม่เห็นเหตุเห็นผลอะไรอย่างนั้นไม่ได้เรื่องนะ ต้องมีสติ ทุกอย่างต้องมีสติปัญญารอบตัวอยู่ตลอดเวลา ทดสอบบวกลบคูณหารในตัวของเราอยู่เสมอ ผู้นี้ละผู้จะก้าวเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ หลักธรรมหลักวินัยสมบูรณ์แบบ มรรคผลนิพพานสมบูรณ์แบบอยู่กับหลักธรรมหลักวินัย อย่าไปหามรรคผลนิพพานที่ไหน ให้ตามเสด็จพระพุทธเจ้าด้วยธรรมด้วยวินัย อันนี้ละถึงที่สุด

พุทธศาสนาคือตลาดแห่งมรรคผลนิพพาน เอ้า..ก้าวไปเดินไป ไม่บกพร่องพุทธศาสนาของเรา เป็นศาสนาที่เลิศเลอสุดยอดแล้ว นี้เราได้มาพบพุทธศาสนา ยิ่งมาบวชเป็นพระนี้ด้วยแล้วก็ยิ่งเลิศเลอ

เอาให้จริงให้จังให้เห็นมรรคผลนิพพาน พระพุทธเจ้าสอนไว้เพื่อเราทุกคนมรรคผลนิพพาน เอ้า..ปฏิบัติ มรรคผลนิพพานเป็นศูนย์กลาง ใครมีความสามารถมากน้อยเพียงไร จะเป็นไปตามความสามารถของตนนั้นแหละ ให้จำให้ดี



หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน วัดป่าบ้านตาด พ.ศ. ๒๔๙๘

# กายคตาสติ

สำหรับประชาชนญาติโยมก็ให้พากันตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติ การให้ทาน การรักษาศีล การภาวนา เราจะมีกฎเกณฑ์บังคับตนข้อใดบ้างในสามเดือนนี้ อย่าให้ผ่านไปเปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์ เช่น ผู้ที่เคยให้ทาน มีขาดบ้างทำบ้างอย่างนี้ เอ้าตั้งใจไว้เลย ตั้งสัจจอธิษฐานไว้ไม่ให้ขาด แม้ไม่ได้ให้ทานวันหนึ่งได้ใส่บาตรองค์เดียวก็ยังดีไม่ขาด นั่น ให้ปักไว้เป็นหลักเป็นเกณฑ์

รักษาศีล ศีลยังไง เอ้า รักษาเราจะเป็นผู้รักษาตัวของเรานี้ รักษาศีลก็ศีลเป็นสมบัติของเรา คือรักษาตัวของเรานั้นแหละ เอาให้ดี ใครมีความหละหลวมอะไรๆ การประพฤติตัวโกโรโกโสให้ดัดลงด้วยธรรม ไม่มีธรรมดัดไม่ได้นะ ฉิบหาย ต้องเอาธรรมไปดัดสันดานมัน เช่นเคยกินเหล้าเมายาสุรานารีอะไร ตัดขาดลงไปๆ ด้วยธรรม อย่างอื่นตัดไม่ได้นะ ถ้าเอาธรรมตัดนี้ขาดสะบั้นไปเลย.ให้พากันจดจำ

การประกอบความพากความเพียรเอาให้ดีทุกคน ให้ดูใจตัวเอง ใจคนอื่นกับใจของเรามันเหมือนกันนั้นแหละ ดูเขาดูเรา เฉลี่ยความรู้ความเห็นเข้าหากัน มองดูกันอย่าเอาความเพ่งโทษเพ่งกรณ์ไปดู เรามันเป็นนักโทษแล้วนะอย่างนั้นน่ะ ไปมองใครมีแต่นักโทษ ไปหาขโมยจ้องโทษคนนั้นโทษคนนี้ ตัวขโมยใหญ่คนนี้หาสาระไม่ได้ อยู่ที่ไหนขวางโลก ทะเลาะเบาะแว้งกันออกมา เมื่อทนไม่ไหวพูดป้องแป้งๆ ออกมา เอาละ ทะเลาะกัน ใช้สติปัญญาดู ดูหัวใจตนเอง หัวใจเขาดู ไม่ควรว่าอย่าไปว่า **ดูแล้วให้อภัยกัน อย่าดูแล้วไปดูถูกเหยียดหยามเขาดุด่าว่ากล่าวเขาใช้ไม่ได้นะ ดูแล้วก็ให้แนะนำกันด้วยความเมตตาสงสารชื่อว่าเป็นธรรม ผู้ฟังก็ฟังโดยธรรม** อย่าทะนงตัว อย่าโอ้อวดความรู้วิชา

ทุกอย่างๆ มันความรู้วิชาของกิเลส ความรู้วิชาของธรรมสอนลงไปให้ยึดให้เกาะ ความรู้ของกิเลสนั้นสอนลงไปก็เป็นกิเลสไป ไปว่าให้เขามันก็เป็นกิเลสรับกันมา เลยกัดกันเหมือนหมา ใช้ไม่ได้นะ ให้พากันตั้งอกตั้งใจ วันนี้ก็เห็นจะพูดเพียงเท่านี้แหละ และต่อไปให้พากันประกอบความพากเพียรพระเณรเรา ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติให้จริงให้จัง การภาวนาดังที่พูดแล้วนี้ ใครอยู่ในธรรมอะไรให้ตั้งสติทำความพากเพียรนั้นให้ดี อย่าปล่อยสติ สตินี้สำคัญมากทีเดียว ตั้งแต่พื้นๆ จนเป็นมหาสติมหาปัญญา ไม่มีคำว่าจะครึจะล้าสมัย เป็นความจำเป็นอย่างมากตลอดไปเลย ท่านจึงว่าเป็นมหาสติมหาปัญญา คือว่าแก่กล้าสามารถจนกลายเป็นมหา มหาแปลว่าใหญ่ แก่กล้าสามารถขึ้นเป็นมหาสติมหาปัญญา สติก็แก่กล้าปัญญาก็สามารถฆ่ากิเลสตัววิชชาปจฺจยานั้นละ จะขาดสะบั้นลงไปด้วยมหาสติมหาปัญญา ตั้งแต่ตั้งไปทีแรกนี่ ถึงขั้นนั้นแล้วขาดสะบั้นไปเลย

เอาละวันนี้ก็เห็นว่าสมควร การเทศนาว่าการนั้นผมไม่ค่อยมีเวลาที่จะเทศน์สั่งสอนหมู่เพื่อนนะ ดูเอาเถอะงานของผมยุ่งไปหมด ธาตุขันธ์ก็ไม่อำนวย

เราไปด้วยเหตุด้วยผลของเรา เรามีธุระของเราอะไรเราไป วัดนี้อยู่ในความปกครองของเรา ต้องได้ดูแง่นั้นแง่นี้ทุกสิ่งทุกอย่าง ต้องได้ออกตรวจตราพาทีอยู่ตลอด อะไรควรจะสั่งเสียอะไรต้องได้สั่งเสีย นี้ละเป็นเหตุที่จะให้ออกไปอยู่เรื่อยๆ ไปดูนั้นดูนี้ ไม่ใช่ออกไปเฉยๆ

เอาละวันนี้เทศน์เพียงเท่านี้ก็เห็นว่าจะพอสมควรแก่เวล่ำเวลา ขอความสวัสดีจงมีแก่บรรดาท่านทั้งหลายโดยทั่วกันเทอญ







## *เหตุเกิดและดับแห่งขันธ์ ๕*

***"ปัญหา"*** *พระพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุมีจิตเป็นสมาธิแล้วย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง หมายความว่ารู้อะไร ?*

*พุทธดำรัสตอบ "…..ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป... เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญาณ*

*"…..ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นความจริงแห่งรูป...เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญาณ ?*

*"…..ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลในโลกนี้ย่อมเพลิดเพลินหลงใหล ดื่มด่ำอยู่ในรูป... เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญาณ เมื่อเพลิดเพลินหลงใหล ดื่มด่ำอยู่ในรูป (เป็นต้น) ความยินดีพอใจก็เกิดขึ้น*

*ความยินดีพอใจในรูป (เป็นต้นนั้น) เป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานของบุคคลนั้นเป็นปัจจัย จึงมีภพ เพระภพเป็นปัจจัยจึงมีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัยจึงมีความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์ ความขัดเคือง ความตรอมตรมใจ ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวล ย่อมมีด้วยประการอย่างนี้*

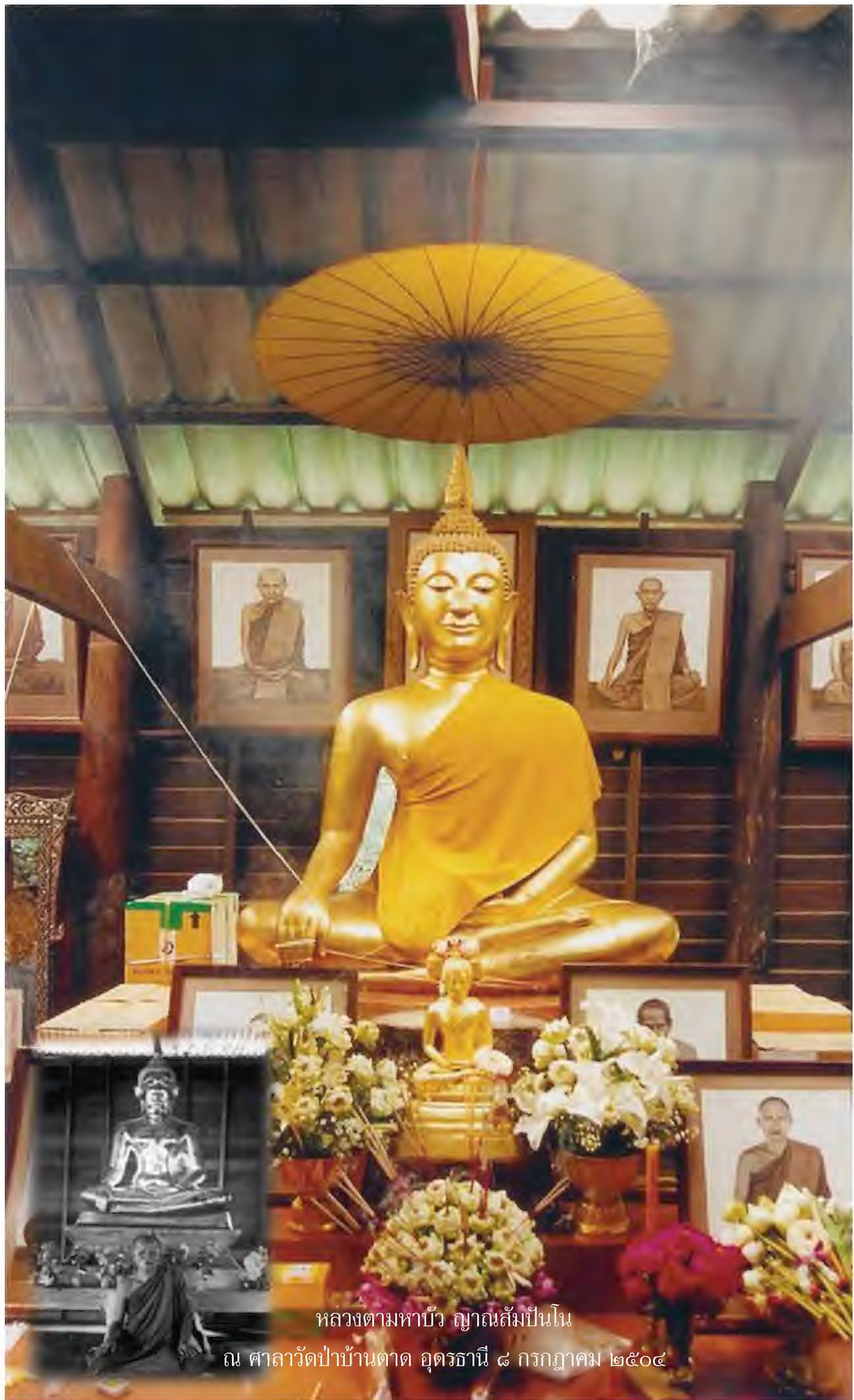
*"…..ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเป็นความดับแห่งรูป...เวทนา...สัญญา... สังขาร...วิญญาณ ?*

*"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมไม่เพลิดเพลิน ไม่หลงใหล ไม่ดื่มด่ำใน รูป (เป็นต้น) เมื่อเธอไม่เพลิดเพลิน ไม่หลงใหล....... ความยินดีในรูป(เป็นต้นนั้น) ย่อมดับไป*

*เพราะความยินดีของภิกษุนั้นดับไป อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ... จึงดับไป ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวล ย่อมมีด้วยประการฉะนี้"*

*สมาธิสูตร ขันธ. สํ. (๒๗-๒๙)*

เจดีย์พุทธคยา สถานที่ตรัสรู้ อินเดีย



หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน
ณ ศาลาวัดป่าบ้านตาด อุดรธานี ๘ กรกฎาคม ๒๕๐๔



# เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด
# เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๒๑
# *ธรรมทายาท*



จิตธรรมดายังหาหลักหาเกณฑ์ไม่ได้ ไม่ว่าจิตของใครทั้งนั้น พอมีสิ่งถูไถลากไปลากมาในทางที่ไม่ดีก็กลิ้งไปตามอารมณ์นั้นไม่หยุดหย่อน จนหาหลักยึดพอจะประทังความสงบสุขไว้ไม่ได้ ตามหลักธรรมท่านว่ากิเลส เราจะเห็นได้จากเวลาเริ่มฝึกหัดอบรมเบื้องต้น จิตมันล้มลุกคลุกคลานไม่ยอมไปตามอรรถตามธรรมเลยเพราะกิเลสมันรุนแรง ผมจำไม่ลืมเลยตั้งแต่ออกปฏิบัติทีแรกจนกระทั่งปัจจุบัน เพราะมันเป็นเรื่องสัจธรรมฝังอยู่ในจิตจะลืมได้อย่างไร

ตอนปฏิบัติทีแรกก็เอาจริงเอาจัง และนิสัยเรามันจริงด้วยไม่ใช่เล่นๆ หยอกๆ ถ้าปักลงตรงไหนแล้วต้องเป็นอย่างนั้น ทีนี้พอออกปฏิบัติแล้วมีหนังสือปาฏิโมกข์พกอยู่เล่มเดียวเท่านั้นติดย่ามไป คราวนี้จะเอาให้เต็มเม็ดเต็มหน่วยเต็มเหตุเต็มผล เอาเป็นเอาตายเข้าว่าเลย อย่างอื่นไม่หวังทั้งหมด หวังความพ้นทุกข์อย่างเดียวเท่านั้น จะให้พ้นทุกข์ในชาตินี้แน่นอน ขอแต่ท่านผู้หนึ่งผู้ใดได้ชี้แจงให้เราทราบเรื่องมรรคผลนิพพานว่ามีอยู่จริงเท่านั้น เราจะมอบกายถวายชีวิตต่อผู้นั้นและมอบกายถวายชีวิตต่ออรรถต่อธรรมด้วยข้อปฏิบัติอย่างไม่ให้มีอะไรเหลือหลอเลย ตายก็ตายไปกับข้อปฏิบัติไม่ได้ตายด้วยความถอยหลัง นั่น จิตมันปักลงเหมือนหินหัก

ออกมาทีแรกก็มาจำพรรษาโคราช อำเภอจักราช เพราะตามท่านอาจารย์มั่นไม่ทัน ก็เร่งความเพียรตั้งแต่มาถึงทีแรก ไม่นานจิตก็ได้ความสงบ เพราะทำทั้งวันทั้งคืนไม่ยอมทำงานอะไรทั้งนั้นนอกจากงานสมาธิภาวนาเดินจงกรมอย่างเดียว ตามประสาของคนล้มลุกคลุกคลานนั่นแหละจิตมันก็สงบได้ ก็เร่งใหญ่เลย แต่ก็ดังที่เคยเล่าให้ฟังแล้ว มันก็มาเสื่อมตอนทำกลด ตอนนั้นสมาธิไม่ใช่เล่นเหมือนกันนะ แน่นปึ๋งเลยเทียว แน่ใจว่ามรรคผลนิพพานมีแล้วเพราะจิตมันแน่นปึ๋งไม่สะทกสะท้านกับอะไร แม้ขนาดนั้นก็ยังเสื่อมได้แค่ทำกลดหลังเดียวเท่านั้น

พอไปถึงท่านอาจารย์มั่น ท่านชี้แจงแสดงอรรถธรรมให้ฟังเหมือนกับว่าถอดออกมาจากจิตใจไม่ได้มีคำว่า เห็นจะๆ เพราะถอดออกมาจากใจท่านแท้ๆ ที่ท่านรู้ท่านเห็นท่านปฏิบัติมาอย่างไรเหมือนอย่างว่า นี่น่าๆ อยู่อย่างนั้น เห็นหรือไม่เห็น รู้หรือไม่รู้ นี่น่ามรรคผลนิพพานอยู่ที่ไหน อยู่ที่นี่ๆ จิตมันก็ฝังลึก ฝังจริงๆ จากนั้นมาก็ตั้งสัจจอธิษฐาน หากว่าท่านยังมีชีวิตอยู่ตราบใดแล้วเราจะไม่หนีจากท่าน จนกระทั่งวันท่านล่วงไปหรือเราล่วงไป แต่การไปเที่ยวเพื่อประกอบความพากเพียรตามกาลเวลานั้น ขอไปตามธรรมดา แต่ถือท่านเป็นหลัก เหมือนกับว่าบ้านเรือนอยู่กับท่าน ไปที่ไหนต้องกลับมาหาท่าน เร่งความเพียรจนเต็มเหนี่ยว

ความฝันเราก็ไม่ลืม ความฝันนี้ก็เคยเล่าให้หมู่เพื่อนฟังแล้ว แต่ก็รู้สึกว่ามันดูดดื่มพอให้พูดได้อีกเหมือนกัน ไปอยู่กับท่าน พอตั้งสัจจอธิษฐานแล้วด้วยความลงใจของเรา เชื่อต่อท่านเต็มเม็ด

เต็มหน่วยหาที่แย้งไม่ได้ ไม่ว่าท่านจะแสดงออกมาภายนอกภายในตรงกับหลักธรรมวินัยเป๋งๆ ไม่มีอ้อมค้อม จึงได้ปลงใจอธิษฐานว่าจะอยู่กับท่าน หากว่าท่านยังมีชีวิตอยู่จนกระทั่งป่านนี้ผมก็ยังไม่หนี ผมต้องอยู่กับท่าน แต่การไปเที่ยวที่นั่นที่นี่ก็เป็นธรรมดาดังที่คิดไว้

ไปอยู่กับท่านได้ประมาณสัก ๔-๕ คืนเท่านั้นกระมัง ความฝันนี้ก็เป็นความฝันเรื่องอัศจรรย์เหมือนกัน ฝันว่าได้สะพายบาตร แบกกลด ครองผ้าด้วยดีไปตามทางอันรกชัฏ สองฟากทางแยกไปไหนไม่ได้มีแต่ขวากแต่หนามเต็มไปหมด นอกจากจะพยายามไปตามทางที่เป็นเพียงด่านๆ ไปอย่างนั้นแหละ รกรุงรัง หากพอรู้เงื่อนพอเป็นแถวทางไป พอไปถึงที่แห่งหนึ่งก็มีกอไผ่หนาๆ ล้มทับขวางทางไว้ หาทางไปไม่ได้ จะไปทางไหนก็ไปไม่ได้ มองดูสองฟากทางก็ไม่มีทางไป เอ นี่เราจะไปยังไงนา เสาะที่นั่นเสาะที่นี่ไปก็เลยเห็นช่อง ช่องที่ทางเดินไปตรงนั้นแหละ เป็นช่องนิดหน่อยพอที่จะบึกบึนไปให้หลวมตัวกับบาตรลูกหนึ่ง พอไปได้

เมื่อไม่มีทางไปจริงๆ ก็เปลื้องจีวรออก มันชัดขนาดนั้นนะความฝัน เหมือนเราไม่ได้ฝัน เปลื้องจีวรออกพับเก็บอย่างที่เราพับเก็บเอามาวางนี้แล เอาบาตรออกจากบ่าเจ้าของก็คืบคลานไป แล้วก็ดึงสายบาตรไปด้วย กลดก็ดึงไปไว้ที่พอเอื้อมถึง พอบืนไปได้ก็ลากบาตรไปด้วย ลากกลดไปด้วย แล้วก็ดึงจีวรไปด้วย บืนไปอยู่อย่างนั้นแหละยากแสนยาก พยายามบึกบึนกันอยู่นั้นเป็นเวลานาน พอดีเจ้าของก็พ้นไปได้ เดี๋ยวก็ค่อยดึงบาตรไป บาตรก็พ้นไปได้ แล้วก็ดึงกลดไป กลดก็พ้นไปได้ พยายามดึงจีวรไปจีวรก็พ้นไปได้ พอพ้นไปได้หมดแล้วก็ครองผ้า มันชัดขนาดนั้นนะความฝัน ครองจีวรแล้วก็สะพายบาตร นึกในใจว่าเราไปได้ละที่นี่ ก็ไปตามด่านนั้นแหละ ทางรกมาก พอไปประมาณสัก ๑ เส้นเท่านั้น สะพายบาตร แบกกลด ครองจีวรไป

ตามองไปข้างหน้าเป็นที่เวิ้งว้างหมด คือข้างหน้ามันเป็นมหาสมุทร มองไปฝั่งโน้นไม่มี เห็นแต่ฝั่งที่เจ้าของยืนอยู่เท่านั้น และมองเห็นเกาะหนึ่งอยู่โน้นไกลมาก มองสุดสายตาพอมองเห็นเป็นเกาะดำๆ นี่แหละ นี่เราจะไปเกาะนั้น พอเดินลงไปฝั่งนั้นเรือไม่ทราบมาจากไหน เราก็ไม่ได้กำหนดว่าเรือยนต์เรือแจวเรือพายอะไร เรือมาเทียบฝั่ง เราก็ขึ้นนั่งเรือ คนขับเรือเขาก็ไม่ได้พูดอะไรกับเรา พอลงไปนั่งเรือแล้วก็เอาบาตรเอาอะไรลงวางบนเรือ เรือก็บึ่งพาไปโน้นเลยนะโดยไม่ต้องบอกมันอะไรก็ไม่ทราบ บึ่งๆๆ ไปโน้นเลย ไม่รู้สึกว่ามีภัยมีอันตรายมีคลื่นอะไรทั้งนั้นแหละ ไปแบบเงียบๆ ครู่เดียวเท่านั้นก็ถึงเพราะเป็นความฝันนี่

พอไปถึงเกาะนั้นแล้ว เราก็ขนของออกจากเรือแล้วขึ้นบนฝั่ง เรือก็หายไปเลยไม่ได้พูดกันสักคำเดียวกับคนขับเรือ เราก็สะพายบาตรขึ้นไปบนเกาะนั้น พอปีนเขาขึ้นไปๆ ก็ไปเห็นท่านอาจารย์มั่นกำลังนั่งอยู่บนเขาบนเตียงเล็กๆ กำลังนั่งตำหมากจ๊อกๆ อยู่ พร้อมกับมองมาดูเราที่กำลังปีนเขาขึ้นไปหาท่าน อ้าว ท่านมหามาได้ยังไงนี่ ทางสายนี้ใครมาได้เมื่อไหร่ ท่านมหามาได้ยังไงกัน กระผมนั่งเรือมาขึ้นเรือมา โอ้โฮ ทางนี้มันมายากนา ใครๆ ไม่กล้าเสี่ยงตายมากันหรอก เอ้า ถ้าอย่างนั้นตำหมากให้หน่อย ท่านก็ยื่นตะบันหมากให้ เราก็ตำจ๊อกๆๆ ได้ ๒-๓ จ๊อก เลยรู้สึกตัวตื่น แหม เสียใจมาก อยากจะฝันต่อไปอีกให้จบเรื่องก่อนค่อยตื่นก็ยังดี



พอตื่นเช้ามาก็เลยไปเล่าความฝันให้ท่านฟัง ท่านพูดทำนายได้ดีมาก เอ้อ ที่ฝันนี้เป็นมงคลอย่างยิ่งแล้วนะ นี้เป็นแบบเป็นฉบับในปฏิปทาของท่านไม่เคลื่อนคลาดนะ ให้ท่านดำเนินตามปฏิปทาที่ท่านฝันนี้ เบื้องต้นจะยากลำบากที่สุดนะ ท่านว่าอย่างนั้น ท่านต้องเอาให้ดี ท่านอย่าท้อถอย เบื้องต้นนี้ลำบาก ดูท่านลอดกอไผ่มาทั้งกอ นั่นแหละลำบากมากตรงนั้น เอาให้ดีอย่าถอยหลังเป็นอันขาด พอพ้นจากนั้นไปแล้วก็เวิ้งว้างไปได้สบายจนถึงเกาะ ท่านว่าอย่างนั้น อันนั้นไม่ยาก ตรงนี้ตรงยากนา

*"..ทีแรกก็ไม่นึกว่าจะนั่งสมาธิภาวนาตลอดรุ่ง นั่งไปๆ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นๆ พิจารณายังไงก็ไม่ได้เรื่อง เอ้า..วันนี้ตายก็ตาย เลยตั้งสัจจอธิษฐานในขณะนั้น เริ่มนั่งตั้งแต่บัดนี้ไปจนถึงสว่างถึงจะลุก เอ้า เป็นก็เป็น ตายก็ตาย ฟาดกันเลยทีเดียว*

*แต่พอเวลามันจนตรอกจนมุมจริงๆ โห ปัญญามันไหวตัวทันเหตุการณ์ทุกแง่ทุกมุม จนกระทั่งรู้เท่าทุกขเวทนา รู้เท่ากาย รู้เรื่องจิต ต่างอันต่างจริงมันพรากกันลงอย่างหายเงียบเลย ทั้งๆ ที่เราไม่เคยเป็นอย่างนั้นมาก่อนเลย..."*

เราฟัง เราฟังจริงๆ นี่มันถึงใจๆ เป็นกับตาย ท่านอย่าถอยตรงนี้ ครั้งแรกนี้ยากที่สุด พอดีกับตอนจิตเจริญจิตเสื่อม ตอนนั้นแหละมันยากจนจะเอาหัวฟาดใส่ภูเขาไปโน้นแน่ะ มันโมโห เจริญแล้วก็เสื่อมๆ ท่านก็แนะไว้อย่างนั้น พอพ้นจากนี้แล้วท่านจะไปด้วยความสะดวกสบายไม่มีอุปสรรคอันใดเลย มีเท่านั้นแหละ เบื้องต้นเอาให้ดีอย่าถอยนะ ท่านว่าอย่างนี้ ถ้าถอยตรงนี้ไปไม่ได้นะ เอ้า เป็นก็เป็นกัน ตายก็ตาย ฟาดมันให้ได้ตรงนี้น่ะ ในนิมิตบอกแล้วว่าไปได้นี่มันจะยากแค่ไหนมันก็ไปได้นี่ อย่าถอยนะ

จำได้ฝังใจ ดีใจพอใจ ถึงได้ดำเนินตามนั้นเรื่อยมา จนถึงเดือนเมษายนจิตมันก็เสื่อมมาตั้งแต่ต้นเดือนอ้าย เดือนยี่-ปีกลาย จนถึงเดือนอ้ายเดือนยี่ข้างหน้าและถึงเดือนเมษายนนี่มันยังไม่เจริญนะ เจริญขึ้นไปเต็มที่แล้วเสื่อมลงๆ เป็นปีแน่ะ พอถึงเดือนเมษายนถึงได้หาอุบายกำหนดวิธีใหม่เอาอย่างหนักแน่น จากนั้นมาก็นั่งหามรุ่งหามค่ำได้ จิตก็ลงได้เต็มที่ ถึงได้เร่งตั้งแต่นั้นมา นี่พูดถึงเรื่องความยากมันยากขนาดนั้นจริงๆ สำหรับผมเอง

พอจากนั้นจิตเป็นสมาธิแล้ว จิตไม่เสื่อมละ ทีนี้เรื่องความเสื่อมนั้นมันเป็นครูเอกทีเดียว จะเสื่อมไปไม่ได้อีกเป็นอันขาดว่าอย่างนั้นเลย ถ้าเสื่อมเมื่อไรเราต้องตาย เราจะทนอยู่ในโลกแบกกองทุกข์แห่งความเสื่อมนี้ต่อไปอีกไม่ได้ เพราะเราเคยเสื่อมมาแล้ว ทุกข์หนักแสนสาหัสเป็นเวลาปีกว่า ไม่มีทุกข์อันใดที่จะแผดเผายิ่งกว่าความทุกข์เพราะจิตเสื่อม หากยังจะเสื่อมต่อไปอีกได้แล้วเราต้องตายอย่างเดียวเท่านั้น เพราะฉะนั้นการระมัดระวังเจ้าของจากนั้นไปแล้วจึงเข้มงวดกวดขันที่สุดไม่ยอมให้เสื่อมได้ จิตก็เจริญเรื่อยๆ

ตอนที่เห็นความอัศจรรย์ก็เห็นตอนนั่งภาวนาตลอดรุ่งตั้งแต่เริ่มคืนแรกเลยพิจารณาทุกขเวทนาแหม มันทุกข์แสนสาหัสนะ ทีแรกก็ไม่นึกว่าจะนั่งสมาธิภาวนาตลอดรุ่ง นั่งไปๆ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นๆ พิจารณายังไงก็ไม่ได้เรื่อง เอ๊ะ มันยังไงกันนี่ว่ะ เอ้า วันนี้ตายก็ตาย เลยตั้งสัจจอธิษฐานในขณะนั้น

# กายคตาสติ

> *"..การพิจารณา เราจะเอาอุบายต่างๆ ที่เคยพิจารณามาแล้ว มาใช้ในขณะนั้นไม่ได้ผล*
>
> *มันเป็นสัญญาอดีตไปเสีย ต้องผลิตขึ้นมาใหม่ให้ทันกับเหตุการณ์ในขณะนั้น...*

เริ่มนั่งตั้งแต่บัดนี้ไปจนถึงสว่างถึงจะลุก เอ้า เป็นก็เป็น ตายก็ตาย ฟาดกันเลยทีเดียว จนกระทั่งจิตซึ่งไม่เคยพิจารณา ปัญญายังไม่เคยออกแบบนั้นนะ

แต่พอเวลามันจนตรอกจนมุมจริงๆ โห ปัญญามันไหวตัวทันเหตุการณ์ทุกแง่ทุกมุม จนกระทั่งรู้เท่าทุกขเวทนา รู้เท่ากาย รู้เรื่องจิต ต่างอันต่างจริงมันพรากกันลงอย่างหายเงียบเลย ทั้งๆ ที่เราไม่เคยเป็นอย่างนั้นมาก่อนเลย กายหายในความรู้สึก ทุกขเวทนาดับหมด เหลือแต่ความรู้ที่สักแต่ว่ารู้ ไม่ใช่รู้เด่นๆ ชนิดคาดๆ หมายๆ ได้นะ คือสักแต่ว่ารู้เท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนที่สุด อัศจรรย์ที่สุดในขณะนั้น พอถอนขึ้นมาก็พิจารณาอีก แต่การพิจารณาเราจะเอาอุบายต่างๆ ที่เคยพิจารณามาแล้ว มาใช้ในขณะนั้นไม่ได้ผล มันเป็นสัญญาอดีตไปเสีย ต้องผลิตขึ้นมาใหม่ให้ทันกับเหตุการณ์ในขณะนั้น จิตก็ลงได้อีก คืนนั้นลงได้ถึง ๓ ครั้งก็สว่าง โห อัศจรรย์เจ้าของละซิ

รุ่งเช้ามาพอได้โอกาสก็ขึ้นไปกราบเรียนท่านอาจารย์มั่น ซึ่งตามปกติมีความกลัวท่านมาก แต่วันนั้นไม่ได้กลัวเลย อยากจะกราบเรียนเรื่องความจริงให้ท่านทราบ ให้ท่านเห็นผลแห่งความจริงของเรา ว่าปฏิบัติมาอย่างไรจึงได้ปรากฏเช่นนี้ พูดขึ้นมาอย่างอาจหาญเลย ทั้งๆ ที่เราไม่เคยพูดกับท่านอย่างนั้น พูดขึงขังตึงตังใส่เปรี้ยงๆ ท่านฟังแล้วก็พูดว่ามันต้องอย่างนั้น ว่าอย่างนั้นเลยเชียว ท่านเอาหนัก อธิบายให้ฟังจนเป็นที่พอใจ เราก็เหมือนหมาตัวหนึ่ง พอท่านยอบ้างยุบ้าง หมาเราตัวโง่นี้ก็ทั้งจะกัดทั้งจะเห่า พอเว้นคืนหนึ่งสองคืนก็นั่งตลอดรุ่งอีก เว้น ๒-๓ คืนเอาอีก จนกระทั่งจิตอัศจรรย์เรื่องความตายนี้หายหมดเวลามันรู้จริงๆ แล้ว

แยกธาตุแยกขันธ์ดูความเป็นความตาย ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สลายตัวไปแล้วก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟตามเดิม อากาศธาตุก็เป็นอากาศธาตุตามเดิม ใจที่กลัวตายก็ยิ่งเด่น มันเอาอะไรมาตาย รู้เด่นขนาดนี้มันตายได้ยังไง ใจก็ไม่ตาย แล้วมันกลัวอะไร มันโกหกกัน โลกกิเลสมันโกหกกันต่างหาก (คำว่าโกหกกันนั้น หมายถึงกิเลสโกหกสัตว์โลกให้กลัวตายทั้งที่ความจริงไม่มีอะไรตาย)

พิจารณาวันหนึ่งได้อุบายแบบหนึ่งขึ้นมา พิจารณาอีกวันหนึ่งได้อุบายแบบหนึ่งขึ้นมา แต่มันมีอุบายแบบเผ็ดๆ ร้อนๆ แบบอัศจรรย์ทั้งนั้น จิตก็ยิ่งอัศจรรย์และกล้าหาญจนถึงขนาดที่ว่า เวลาจะตายจริงๆ มันจะเอาเวทนาหน้าไหนมาหลอกเราวะ ทุกขเวทนาทุกแง่ทุกมุมที่แสดงในวันนี้เป็นเวทนาที่สมบูรณ์แล้ว จากนี้ก็ตายเท่านั้น ทุกขเวทนาเหล่านี้เราเห็นหน้ามันหมด เข้าใจมันหมด แก้ไขมันได้หมดแล้วเวลาจะตายมันจะเอาเวทนาหน้าไหนมาหลอกเราให้หลงอีกวะ หลงไปไม่ได้ เวทนาต้องเวทนาหน้านี้เอง พูดถึงเรื่องความตายก็ไม่มีอะไรตาย กลัวอะไรกัน นอกจากกิเลสมันโกหกเราให้หลงไปตามกลอุบายอันจอมปลอมของมันเท่านั้น แต่บัดนี้ไป เราไม่หลงกลของมันอีกแล้ว

นั้นละจิตเวลามันรู้ และมันรู้ชัดตั้งแต่คืนแรกนะ ที่ว่าจิตเจริญแล้วเสื่อมๆ ก่อนมาภาวนาจนนั่งตลอดรุ่งคืนแรกมันก็ไม่เสื่อม ตั้งแต่เดือนเมษายนมาก็ไม่เสื่อม แต่มันก็ยังไม่ชัด พอมาถึงคืนวันนั้น



*“..แยกธาตุแยกขันธ์ดูความเป็นความตาย ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สลายตัวไปแล้วก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟตามเดิม อากาศธาตุก็เป็นอากาศธาตุตามเดิม ใจที่กลัวตายก็ยิ่งเด่น มันเอาอะไรมาตาย รู้เด่นขนาดนี้มันตายได้ยังไง ใจก็ไม่ตาย แล้วมันกลัวอะไร มันโกหกกัน...”*

แล้วมันชัดเจน เอ้อ มันต้องอย่างนี้ไม่เสื่อม เหมือนกับว่ามันปีนขึ้นไปตกลงๆ พอปีนขึ้นไปเกาะติดปั๊บร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่เสื่อม มันรู้แล้ว จึงได้เร่งเต็มที่เต็มฐาน ในพรรษานั้นนั่งภาวนาตลอดรุ่งถึง ๙ คืน ๑๐ คืนกว่าๆ แต่ไม่ติดกัน โดยเว้น ๒ คืนบ้าง ๓ คืนบ้าง บางทีก็เว้น ๖-๗ คืนก็มี จนเป็นที่แน่ใจในเรื่องของทุกขเวทนาหนักเบามากน้อย เข้าใจวิธีปฏิบัติต่อกัน หลบหลีกปลีกตัวแก้ไขกันได้ทันท่วงทีไม่มีสะทกสะท้าน แม้จะตายก็ไม่กลัว เพราะได้พิจารณา ด้วยอุบายแยบคายเต็มที่แล้ว สติปัญญาทันความตายทุกอย่าง


ความชัดเจนของเนื้อมนุษย์ที่กลายสภาพเป็นธาตุดิน

ถ้าพูดเรื่องความเพียรของผม พรรษาที่ ๑๐ คือเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายนนี่ ๙ พรรษาไปถึงพรรษาที่ ๑๐ เป็นความเพียรที่หักโหมที่สุดเลย ในชีวิตนี้ไม่มีความเพียรใดเกี่ยวกับเรื่องร่างกายที่จะหักโหมยิ่งกว่าพรรษาที่ ๑๐ ใจก็หักโหม ร่างกายก็หักโหมเต็มที่ หลังจากนั้นมาแล้วก็เจริญเรื่อยๆ จนจิตนี้ราวกับเป็นหินไปเลย คือความแน่นหนามั่นคงของสมาธิมันชำนาญพอ จนเป็นเหมือนกับหินทั้งแท่งไม่หวั่นไหวอะไรง่ายๆ เลย ติดสมาธินี้อยู่ถึง ๕ ปีเต็มๆ

พอออกจากสมาธิ ด้วยอำนาจธรรมอันเผ็ดร้อนของท่านอาจารย์มั่นเขกเอาอย่างหนัก จึงออกพิจารณา พอพิจารณาทางด้านปัญญาก็ไปได้อย่างคล่องตัวรวดเร็ว เพราะสมาธิพร้อมแล้ว เหมือนกับเครื่องทัพสัมภาระที่จะมาปลูกบ้านสร้างเรือนนี้มีพร้อมแล้ว เป็นแต่เพียงเราไม่ประกอบให้เป็นบ้านเป็นเรือนเท่านั้น มันก็เป็นเศษไม้อยู่เปล่าๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไร นี่สมาธิก็เป็นสมาธิอยู่อย่างนั้น เมื่อไม่นำมาประกอบให้เป็นสติปัญญามันก็หนุนอะไรไม่ได้ จึงต้องพิจารณาตามอย่างที่ท่านอาจารย์ใหญ่ท่านเขกเอา พอท่านเขกเท่านั้นมันก็ออก พอออกเท่านั้นมันก็รู้เรื่องรู้ราว ฆ่ากิเลสตัวนั้นได้ ตัดกิเลสตัวนี้ได้โดยลำดับๆ เกิดความตื่นเนื้อตื่นตัวขึ้นมา โธ่ เราอยู่ในสมาธิเรานอนตายอยู่เฉยๆ มากี่ปีกี่เดือนแล้วไม่เห็นได้เรื่องได้ราวอะไร คราวนี้ก็เร่งทางปัญญาใหญ่ หมุนติ้วทั้งกลางวันกลางคืนไม่มีห้ามล้อบ้างเลย





“ตอนอสุภะนี่สำคัญอยู่มากนะ สำคัญมากจริงๆ
พิจารณาอสุภะนี่มันคล่องแคล่วแกล้วกล้า มองดูอะไรทะลุไปหมด ไม่ว่าจะ
หญิงจะชายจะหนุ่มจะสาวขนาดไหน...”





# กายคตาสติ

แต่ผมมันนิสัยโลดโผนน่ะ ถ้าไปแง่ไหนมันไปแง่เดียว พอดำเนินทางปัญญาแล้วมันก็มาตำหนิสมาธิว่า มานอนตายอยู่เปล่าๆ ความจริงสมาธิก็เป็นเครื่องพักจิต ถ้าพอดีจริงๆ ก็เป็นอย่างนั้น นี่มันกลับมาตำหนิสมาธิว่า มานอนตายอยู่เปล่าๆ กี่ปีไม่เห็นเกิดปัญญา ก็เร่งทางด้านปัญญา เร่งทางกายนี้ก่อน

เอ้า พูดให้เต็มตามความจริงที่จิตมันกล้าหาญน่ะ (ต้องขออภัยด้วยถ้าพูดตามความจริงนี้มันเกิดผิดไป และขออภัยทุกๆ ท่านที่เกี่ยวโยงกัน) ไม่ต้องให้มีผู้หญิงเฒ่าๆ แก่ๆ ละ ให้มีแต่หญิงสาวๆ เต็มอยู่ในชุมนุมนั้นน่ะ เราสามารถจะเดินบุกเข้าไปในที่นั่นได้ โดยไม่ให้มีราคะตัณหาอันใดแสดงขึ้นมาได้เลย นั่น ความอาจหาญของจิตเพราะอสุภะมองดูคนมีแต่หนังห่อกระดูก มีแต่เนื้อแต่หนังแดงโร่ไปหมด มันเห็นความสวยความงามที่ไหน เพราะอำนาจของอสุภะมันแรง มองดูรูปไหนมันก็เป็นแบบนั้นหมด แล้วมันจะเอาความสวยงามมาจากไหนพอให้กำหนัดยินดี เพราะฉะนั้น มันจึงกล้าเดินบุกเอ้า ผู้หญิงสาวๆ สวยๆ นั้นแหละ (ต้องขออภัยไปเรื่อยๆ จนเรื่องบ้าของป่าจะยุติลง) บุกไปได้อย่างสบายเลยถึงคราวมันกล้า เพราะเชื่อกำลังของตนเอง แต่ความกล้านี้ก็ไม่ถูกกับจุดที่จิตอิ่มตัวในขั้นกามราคะ จึงได้ตำหนิตัวเอง เมื่อจิตผ่านไปแล้วความกล้านี้มันก็บ้าอันหนึ่งเหมือนกัน แต่ตอนที่ดำเนินก็เรียกว่าถูกในการดำเนิน เพราะต้องดำเนินอย่างนั้น เหมือนการตำหนิอาหารในเวลาอิ่มแล้วนั่นแล จะผิดหรือถูกก็เข้าในทำนองนี้



การพิจารณาอสุภะอสุภังพิจารณาไปจนกระทั่งว่าราคะนี้ไม่ปรากฏเลย ค่อยหมดไปๆ และหมดไปเอาเฉยๆ ไม่ได้บอกเหตุบอกผล บอกกาลบอกเวลา บอกสถานที่ บอกความแน่ใจเลยว่า ราคะความกำหนัดยินดีในรูปหญิงรูปชายนี้ ได้หมดไปแล้วตั้งแต่ขณะนั้นเวลานั้นสถานที่นั้น ไม่บอก จึงต้องมาวินิจฉัยกันอีก ความหมดไปๆ เฉยๆ นี้ไม่เอา คือจิตมันไม่ยอมรับ ถ้าหมดตรงไหนก็ต้องบอกว่าหมดให้รู้ชัดว่าหมดเพราะเหตุนั้นหมดในขณะนั้น หมดในสถานที่นั้น ต้องบอกเป็นขณะให้รู้ซิ ฉะนั้น จิตต้องย้อนกลับมาพิจารณาหาอุบายวิธีต่างๆ เพื่อแก้ไขกันอีก เมื่อหมดจริงๆ มันทำไมไม่ปรากฏชัดว่าหมดไปในขณะนั้นขณะนี้นะ พอมองเห็นรูปมันทะลุไปเลย เป็นเนื้อเป็นกระดูกไปหมดในร่างกายนั่น ไม่เป็นหญิงสวยหญิงงาม คนสวยคนงามเลย เพราะอำนาจของอสุภะมีกำลังแรงเห็นเป็นกองกระดูกไปหมด มันจะเอาอะไรไปกำหนัดยินดีเล่าในเวลาจิตเป็นเช่นนั้น

ทีนี้ก็หาอุบายพลิกใหม่ ว่าราคะนี้มันสิ้นไปจนไม่มีอะไรเหลือนั้นมันสิ้นในขณะใดด้วยอุบายใด ทำไมไม่แสดงบอกให้ชัดเจน จึงพิจารณาพลิกใหม่ คราวนี้เอาสุภะเข้ามาบังคับ พลิกอันที่ว่าอสุภะที่มีแต่ร่างกระดูกนั้นออก เอาหนังหุ้มห่อให้สวยให้งาม นี่เราบังคับนะ ไม่งั้นมันทะลุไปทางอสุภะทันที เพราะมันชำนาญนี่ จึงบังคับให้หนังหุ้มกระดูกให้สวยให้งาม แล้วนำเข้ามาติดแนบกับตัวเอง นี่วิธีการพิจารณาของเรา เดินจงกรมก็ให้ความสวยความงามรูปอันนั้นน่ะติดแนบกับตัว ติดกับตัวไปมาอยู่อย่างนั้น เอ้า มันจะกินเวลานานสักเท่าไร หากยังมีอยู่มันจะต้องแสดงขึ้นมา หากไม่มีก็ให้รู้ว่าไม่มี

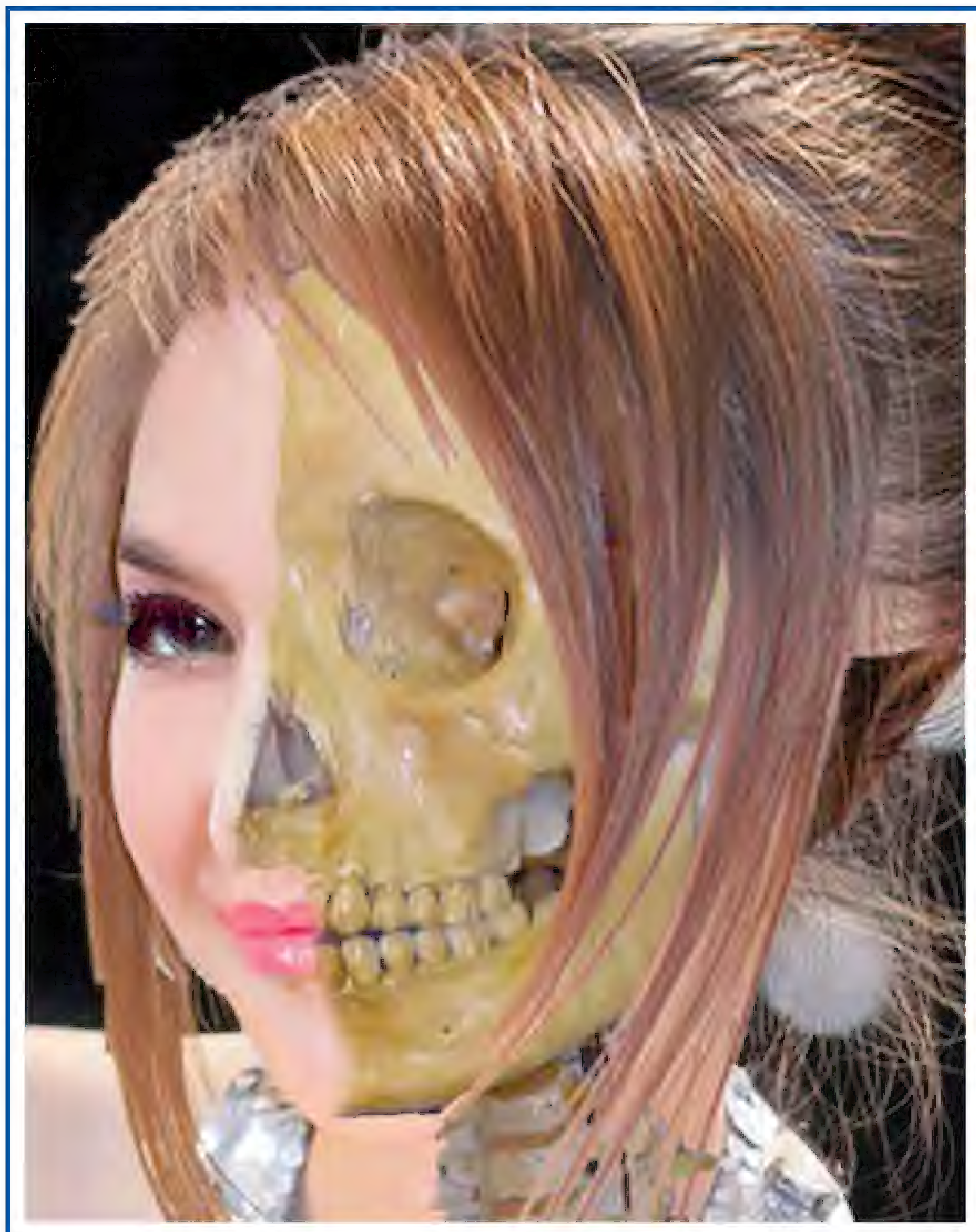
เอาวิธีการนี้มาปฏิบัติได้ ๔ วันเต็มๆ ที่มันไม่แสดงความกำหนัดยินดีขึ้นมาเลย ทั้งๆ ที่รูปนี้สวยงามที่สุดมันก็ไม่แสดง มันคอยแต่จะหยั่งเข้าหนังห่อกระดูก แต่เราบังคับไว้ให้จิตอยู่ที่ผิวหนังนี่ พอถึงคืนที่ ๔ น้ำตาร่วงออกมา บอกว่ายอมแล้ว ไม่เอา คือมันไม่ยินดีนะ มันบอกว่ายอมแล้ว ด้านทดสอบก็ว่ายอมอะไร ถ้ายอมว่าสิ้นก็ให้รู้ว่าสิ้นซิ ยอมอย่างนี้ไม่เอา ยอมชนิดนี้ย่อมมีเล่ห์เหลี่ยม เราไม่เอา กำหนดไป กำหนดทุกแง่ทุกมุมนะ แง่ไหนมุมใดที่มันจะเกิดความกำหนัดยินดี เพื่อจะรู้ว่าความกำหนัดยินดีนี้มันจะขึ้นขณะใด เราจะจับเอาตัวแสดงออกมานั้นเป็นเครื่องพิจารณาถอดถอนต่อไป พอดึกเข้าไปๆ กำหนดเข้าไปๆ แต่ไม่กำหนดพิจารณาอสุภะนะตอนนั้น พิจารณาแต่สุภะอย่างเดียวเท่านั้น ๔ วันเต็มๆ เพราะจะหาอุบายทดสอบหาความจริงมันให้ได้



# กายคตาสติ

พอสัก ๓-๔ ทุ่มล่วงไปแล้วในคืนที่ ๔ มันก็มีลักษณะยุบยับ เป็นลักษณะเหมือนจะกำหนัดในรูปสวยๆ งามๆ ที่เรากำหนดติดแนบกับตัวเป็นประจำในระยะนั้น มันมีลักษณะยุบยับชอบกลสติทันนะเพราะสติมีอยู่ตลอดเวลานี่ พอมีอาการยุบยับก็กำหนดเสริมขึ้นเรื่อยๆ นั่นมันมีลักษณะยุบยับ เห็นไหม จับเจ้าตัวโจรหลบซ่อนได้แล้วที่นี้ นั่นเห็นไหม มันสิ้นยังไง ถ้าสิ้นทำไมจึงต้องเป็นอย่างนี้ กำหนดขึ้นๆ คือ คำว่ายุบยับนั้นเป็นแต่เพียงอาการของจิตแสดงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่ได้ทำอวัยวะให้ไหวนะ มันเป็นอยู่ภายในจิต พอเสริมเข้าๆ มันก็แสดงอาการยุบยับๆ ให้เป็นที่แน่ใจว่า เอ้อ นี่มันยังไม่หมด เมื่อยังไม่หมดจะปฏิบัติยังไง

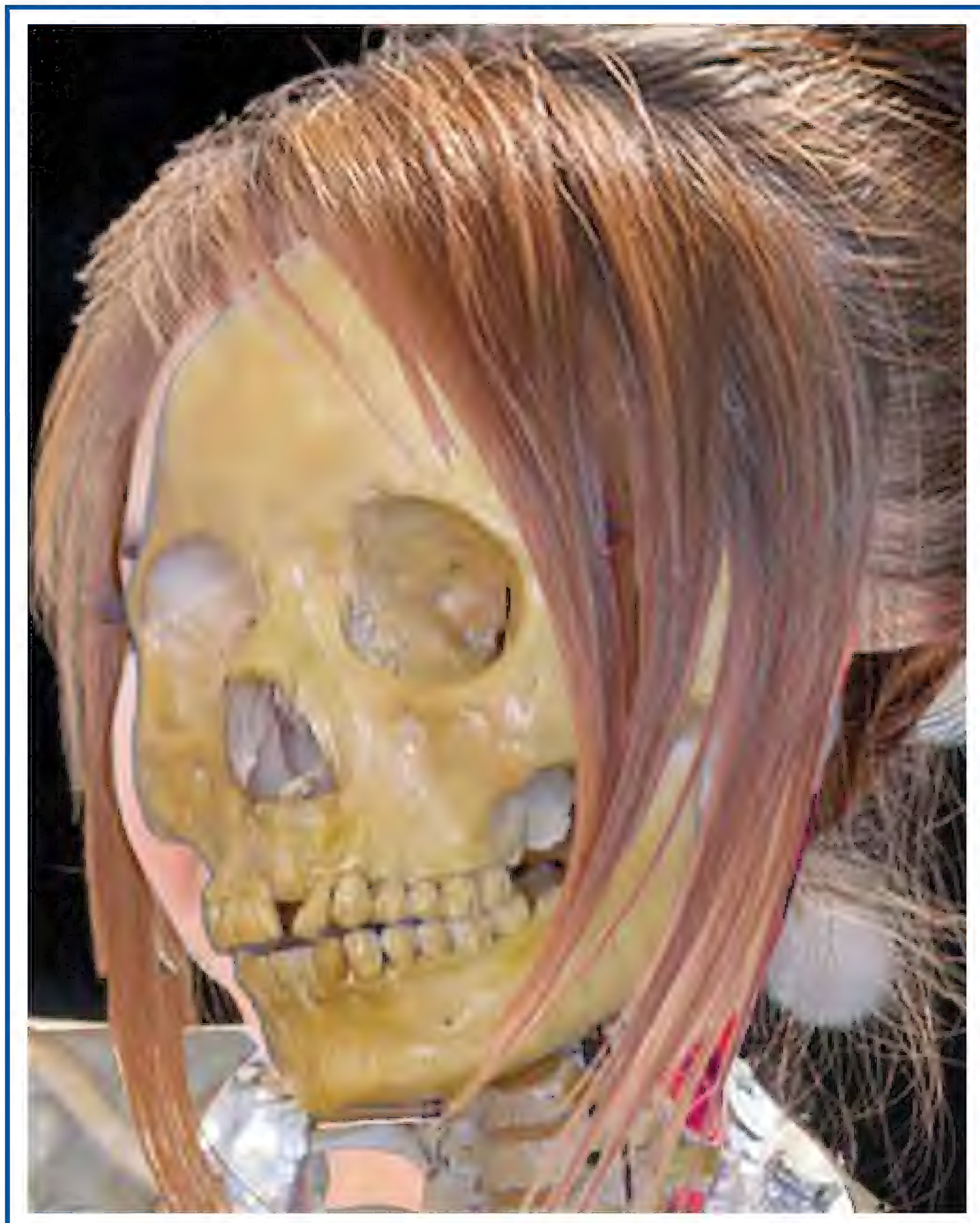
ที่นี้ต้องปฏิบัติด้วยอุบายใหม่โดยวิธีสับเปลี่ยนกัน ทั้งนี้เพราะทางไม่เคยเดินสิ่งไม่เคยรู้จึงลำบากต่อการปฏิบัติอยู่มาก พอเรากำหนดไปทางอสุภะนี้สุภะมันดับพึบเดียวนะ มันดับเร็วที่สุดเพราะความชำนาญทางอสุภะมาแล้ว พอกำหนดอสุภะมันเป็นกองกระดูกไปหมดทันที ต้องกำหนดสุภะความสวยงามขึ้นมาแทนที่ สับเปลี่ยนกันอยู่นั้น นี่ก็เป็นเวลานานเพราะหนทางไม่เคยเดิน มันไม่เข้าใจก็ต้องทดสอบด้วยวิธีต่างๆ จนเป็นที่แน่ใจ จึงจะตัดสินใจลงทางใดทางหนึ่งได้



> *“..จะเป็นหนังห่อกระดูกหรือว่าหนังออกหมดเหลือแต่กองกระดูก ก็ให้มันรู้อยู่ตรงหน้านั้น แล้วจิตเพ่งดูด้วยความมีสติจดจ่ออยากรู้อยากเห็นความจริงจากอสุภะนั้นว่า กองอสุภะกองนี้จะเคลื่อนหรือเปลี่ยนตัวไปไหนมาไหน*
>
> *ให้ตั้งอยู่ตรงหน้านั้นเพื่อการฝึกซ้อมทดสอบกันหาความจริงอันเป็นที่แน่ใจ...”*

ทีนี้วาระสุดท้ายนะ เวลาจะได้ความจริง ก็นั่งกำหนดอสุภะไว้ตรงหน้า จิตกำหนดอสุภะไว้ให้ตั้งอยู่อย่างนั้นไม่ให้เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างหนึ่งอย่างใด คือตั้งให้คงที่ของมันอยู่นั้นละ

จะเป็นหนังห่อกระดูกหรือว่าหนังออกหมดเหลือแต่กองกระดูก ก็ให้มันรู้อยู่ตรงหน้านั้น แล้วจิตเพ่งดูด้วยความมีสติจดจ่ออยากรู้อยากเห็นความจริงจากอสุภะนั้นว่า เอ้า มันจะไปไหนมาไหน กองอสุภะกองนี้จะเคลื่อนหรือเปลี่ยนตัวไปไหนมาไหน คือเพ่งยังไงมันก็อยู่อย่างนั้นละ เพราะความชำนาญของจิต ไม่ให้ทำลายมันก็ไม่ทำ เราบังคับไม่ให้มันทำลาย ถ้ากำหนดทำลายมันก็ทำลายให้พังทลายไปในทันทีนะ เพราะความเร็วของปัญญา แต่นี่เราไม่ให้ทำลาย ให้ตั้งอยู่ตรงหน้านั้นเพื่อการฝึกซ้อมทดสอบกันหาความจริงอันเป็นที่แน่ใจ



## กายคตาสติ

> *"..พอกำหนดเข้าไปๆ อสุภะที่ตั้งอยู่ตรงหน้านั้น มันถูกจิตกลืนเข้ามาๆ หาจิตนี้ สุดท้ายเลยรู้เห็นว่าเป็นจิตเสียเองเป็นตัวอสุภะนั้นน่ะ จิตก็ปล่อยผลัวะทันที*
>
> *ปล่อยอสุภะข้างนอก ว่าเข้าใจแล้วที่นี่เพราะมันขาดจากกัน นี่มันเป็นเรื่องของจิตต่างหากไปวาดภาพหลอกตัวเอง ตื่นเงาตัวเอง อันนั้นเขาไม่ใช่ราคะ อันนั้นไม่ใช่โทสะ ไม่ใช่โมหะ ตัวจิตนี้ต่างหากเป็นตัวราคะ โทสะ โมหะ*
>
> *ทีนี้พอจิตรู้เรื่องนี้ชัดเจนแล้ว จิตก็ถอนตัวจากอันนั้นมาสู่ภายใน ..."*

พอกำหนดเข้าไปๆ อสุภะที่ตั้งอยู่ตรงหน้านั้น มันถูกจิตกลืนเข้ามาๆ อมเข้ามาๆ หาจิตนี้ สุดท้ายเลยรู้เห็นว่าเป็นจิตเสียเองเป็นตัวอสุภะนั้นน่ะ จิตตัวไปกำหนดว่าอสุภะนั้นน่ะมันกลืนเข้ามาๆ เลยมาเป็นตัวจิตเสียเองไปเป็นสุภะและอสุภะหลอกตัวเอง จิตก็ปล่อยผลัวะทันที ปล่อยอสุภะข้างนอก ว่าเข้าใจแล้วที่นี่เพราะมันขาดจากกัน มันต้องอย่างนี้ซิ นี่มันเป็นเรื่องของจิตต่างหากไปวาดภาพหลอกตัวเอง ตื่นเงาตัวเอง อันนั้นเขาไม่ใช่ราคะ อันนั้นไม่ใช่โทสะ ไม่ใช่โมหะ ตัวจิตนี้ต่างหากเป็นตัวราคะ โทสะ โมหะ ทีนี้พอจิตรู้เรื่องนี้ชัดเจนแล้ว จิตก็ถอนตัวจากอันนั้นมาสู่ภายใน พอจิตแย็บออกไปมันก็รู้ว่าตัวนี้ออกไปแสดงต่างหาก ทีนี้ภาพอสุภะนั้นมันก็เลยมาปรากฏอยู่ภายในจิตโดยเฉพาะ กำหนดอยู่ภายในพิจารณาอยู่ภายในจิต ทีนี้มันไม่เป็นความกำหนัดอย่างนั้นน่ะซิมันผิดกันมาก เรื่องความกำหนัดแบบโลกๆ มันหมดไปแล้ว มันเข้าใจชัดว่ามันต้องขาดจากกันอย่างนี้ คือมันตัดสินกันแล้ว เข้าใจแล้ว

ทีนี้ก็มาเป็นภาพปรากฏอยู่ภายในจิตก็กำหนดอยู่ภายในนั้น พอกำหนดอยู่ภายในมันก็ทราบชัดอีกว่า ภาพถ่ายในนี้ก็เกิดจากจิต มันดับมันก็ดับไปที่นี่ มันไม่ดับไปที่ไหน พอกำหนดขึ้นมันดับไป พอกำหนดไม่นานมันก็ดับไป ต่อไปมันก็เหมือนฟ้าแลบนั่นเอง พอกำหนดพับขึ้นมาเป็นภาพก็ดับไปพร้อม ๆ กัน เลยจะขยายให้เป็นสุภะอสุภะอะไรไม่ได้ เพราะความรวดเร็วของความเกิดดับ พอปรากฏขึ้นพับก็ดับพร้อมๆ ต่อจากนั้นนิมิตภายในจิตก็หมดไป จิตก็กลายเป็นจิตว่างไปเลย

ส่วนอสุภะภายนอกนั้นหมดปัญหาไปก่อนหน้านี้แล้ว เข้าใจแล้วตั้งแต่ขณะที่มันกลืนตัวเข้ามาสู่จิต มันก็ปล่อยอสุภะข้างนอกทันทีเลย รูป เสียง กลิ่น รส อะไรข้างนอกมันปล่อยไปหมด เพราะอันนี้ไปหลอกต่างหากนี่ เมื่อเข้าใจตัวนี้ชัดแล้ว อันนั้นไม่มีปัญหาอะไร มันเข้าใจทันทีและปล่อยวางภายนอกโดยสิ้นเชิง

หลังจากภาพภายในดับไปหมดแล้วจิตก็ว่าง ว่างหมดที่นี่ กำหนดดูอะไรก็ว่างหมด มองดูต้นไม้ภูเขาตึกรามบ้านช่องเห็นเป็นเพียงรางๆ เป็นเงาๆ ส่วนใหญ่คือจิตนี้มันทะลุไปหมด ว่างไปหมด แม้แต่มองดูร่างกายตัวเองมันก็เห็นแต่พอเป็นเงาๆ ส่วนจิตแท้มันทะลุไปหมด ว่างไปหมด ถึงกับออกอุทานในใจว่า โอ้โฮ จิตนี้ว่างถึงขนาดนี้เชียวนา ว่างตลอดเวลา ไม่มีอะไรเข้าผ่านในจิตเลย ถึงมันจะว่างอย่างนั้นมันก็ปรุงภาพเป็นเครื่องฝึกซ้อมอยู่เหมือนกัน เราจะปรุงภาพใดก็แล้วแต่เถอะ เป็นเครื่องฝึกซ้อมจิตใจให้มีความว่างช่ำชองเข้าไป จนกระทั่งแย็บเดียวว่างๆ พอปรุงขึ้นแย็บมันก็ว่างพร้อมๆ ไปหมด




ตอนนี้แหละตอนที่จิตว่างเต็มที่ ความรู้อันนี้จะเด่นเต็มที่ที่นี่ คือรูปก็ดี เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สังขารก็ดี วิญญาณก็ดีมันรู้รอบหมดแล้ว มันปล่อยของมันหมดไม่มีอะไรเหลือ เหลือแต่ความรู้อันเดียว มันมีความปฏิพัทธ์ มันมีความสัมผัสสัมพันธ์อ้อยอิ่งอยู่อย่างละเอียดสุขุมมาก ยากจะอธิบายให้ตรงกับความจริงได้ มันมีความดูดดื่มอยู่กับความรู้อันนี้อย่างเดียว พออาการใดๆ เกิดขึ้นพับมันก็ดับพร้อมมันดูอยู่นี่ สติปัญญาขั้นนี้ถ้าครั้งพุทธกาลท่านก็เรียกมหาสติมหาปัญญา แต่สมัยทุกวันนี้เราไม่อาจเอื้อมพูด เราพูดว่าสติปัญญาอัตโนมัติก็พอตัวแล้วกับที่เราใช้อยู่ มันเหมาะสมกันอยู่แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องให้ชื่อให้นามสูงยิ่งไปกว่านั้น มันก็ไม่พ้นจากความจริงซึ่งเป็นอยู่นี้เลย จิตดวงนี้ถึงได้เด่นความเด่นอันนี้มันทำให้สว่างไปหมด

*..พอกำหนดอยู่ภายในมันก็ทราบชัดอีกว่า ภาพถ่ายในนี้ก็เกิดจากจิต มันดับมันก็ดับไปที่นี่ มันไม่ดับไปที่ไหน พอกำหนดขึ้นมันดับไป พอกำหนดไม่นานก็ดับไป ต่อไปมันก็เหมือนฟ้าแลบนั่นเอง พอกำหนดพับขึ้นมาเป็นภาพก็ดับไปพร้อมๆ กัน*

*เลยจะขยายให้เป็นสุภะ อสุภะอะไรไม่ได้ เพราะความรวดเร็วของความเกิดดับ พอปรากฏขึ้นพับ ก็ดับพร้อมๆ*

*ต่อจากนั้นนิมิตภายในจิตก็หมดไป จิตก็กลายเป็นจิตว่างไปเลย ...”*

วันหนึ่งเดินจงกรมอยู่ทางด้านตะวันตกวัดดอยธรรมเจดีย์ เราอดอาหารมาได้ ๓-๔ วันแล้ว วันนั้นเขาจะมาใส่บาตรวันพระในวัด เราก็ไปเดินจงกรมอยู่โน้นตั้งแต่สว่างจนกระทั่งถึงเวลาไปบิณฑบาตที่บริเวณหน้าศาลาวัดถึงได้มา ตอนยืนรำพึงอยู่ทางจงกรม มันเกิดความอัศจรรย์พิลึกพิลั่นถึงกับอุทานออกมาว่า แหม..จิตนี้ทำไมถึงอัศจรรย์นักหนานะ มองดูอะไรแม้แผ่นดินที่เหยียบไปมานี้ก็เห็นอยู่ชัดๆ ด้วยตา แต่ทำไมจิตซึ่งเป็นส่วนใหญ่มันว่างไปเสียหมด ต้นไม้ ภูเขาไม่มีในจิต มันว่างไปหมดไม่มีอะไรเหลือเลย เหลือแต่ความว่างอย่างเดียวเต็มหัวใจ ยืนรำพึงอยู่สักประเดี๋ยวความรู้ชนิดหนึ่งเกิดขึ้น ถ้ามีจุดมีต่อมแห่งผู้รู้อยู่ที่ใด นั่นแลคือตัวภพ ว่าอย่างนั้นเรางงเลย

ความจริงคำว่าจุดก็หมายถึง “จุดผู้รู้” นั้นเอง ถ้าเราเข้าใจปัญหานี้ตรงตามความจริงที่ผุดบอกขึ้นมา มันก็ดับกันได้ในขณะนั้นแหละ แต่นี่มันกลับงงไปเสียแทนที่จะเข้าใจ เพราะเราไม่เคยรู้เคยเห็น ถ้ามีจุดก็จุดผู้รู้ ถ้ามีต่อมก็หมายถึงต่อมผู้รู้ อยู่สถานที่ใดก็ที่จิตดวงรู้ๆ นั่นแลคือตัวภพ อุบายที่ผุดขึ้นภายในจิตนั้นก็บอกชัดๆ แล้วไม่ผิดอะไรเลย แต่เรามันงงไปเอง เอ๊ะ นี่มันยังไงกันนะไปเสียอีก จึงไม่ได้ประโยชน์จากอุบายที่ผุดขึ้นบอกนั้นเลยในเวลานั้น ปล่อยให้เวลาผ่านไปเปล่าๆ เป็นเวลา ๓ เดือนกว่าทั้งที่ปัญหานั้นก็แบกอยู่ในจิตนั่นแล ยังปลงวางกันไม่ได้

ทีนี้ถึงเวลามันจะรู้นะ ก็พิจารณาจิตอันเดียวไม่ได้กว้างขวางอะไร เพราะสิ่งต่างๆ ที่เป็นส่วนหยาบมันรู้หมด รูป เสียง กลิ่น รส เครื่องสัมผัสทั่วโลกธาตุมันรู้หมดเข้าใจหมด และปล่อยวางหมดแล้ว มันไม่สนใจพิจารณา แม้แต่รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ยังไม่ยอมสนใจพิจารณาเลย

*"..จุดที่ว่านี้มันยังเป็นสมมุติ มันจะสง่าผ่าเผยขนาดไหนก็สง่าผ่าเผยอยู่ในวงสมมุติ จะสว่างกระจ่างแจ้งขนาดไหนก็สว่างกระจ่างแจ้งอยู่ในวงสมมุติ เพราะอวิชชายังมีอยู่ในนั้น*

*อวิชชานั้นแลคือตัวสมมุติ จุดแห่งความเด่นดวงนั้นก็แสดงอาการลุ่มๆ ดอนๆ ตามขั้นแห่งความละเอียดของจิตให้เราเห็นจนได้*

*บางทีก็มีลักษณะเศร้าหมองบ้าง ผ่องใสบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ตามขั้นละเอียดของจิตภูมินี้ให้ปรากฏพอจับพิรุธได้อยู่นั่นแล ..."*

มันสนใจอยู่เฉพาะความรู้ที่เด่นดวงกับเวทนาส่วนละเอียดภายในจิตเท่านั้น สติปัญญาสัมผัสสัมพันธ์อยู่กับอันนี้ พิจารณาไปพิจารณามา แต่ก็พึงทราบว่าจุดที่ว่านี้มันยังเป็นสมมุติ มันจะสง่าผ่าเผยขนาดไหนก็สง่าผ่าเผยอยู่ในวงสมมุติ จะสว่างกระจ่างแจ้งขนาดไหนก็สว่างกระจ่างแจ้งอยู่ในวงสมมุติ เพราะอวิชชายังมีอยู่ในนั้น

อวิชชานั้นแลคือตัวสมมุติ จุดแห่งความเด่นดวงนั้นก็แสดงอาการลุ่มๆ ดอนๆ ตามขั้นแห่งความละเอียดของจิตให้เราเห็นจนได้ บางทีก็มีลักษณะเศร้าหมองบ้าง ผ่องใสบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง ตามขั้นละเอียดของจิตภูมินี้ให้ปรากฏพอจับพิรุธได้อยู่นั่นแล

สติปัญญาขั้นนี้เป็นองครักษ์รักษาจิตดวงนี้อย่างเข้มงวดกวดขัน แทนที่มันจะจ่อกระบอกปืนคือสติปัญญาเข้ามาที่นี่..มันไม่จ่อ มันส่งไปที่อวิชชาหลอกไปโน้น จึงได้ว่าอวิชชานี้แหลมคมมาก ไม่มีอะไรแหลมคมมากยิ่งกว่าอวิชชาซึ่งเป็นจุดสุดท้าย ความโลภมันก็หยาบๆ พอเข้าใจและเห็นโทษได้ง่าย โลกยังพอใจกันโลภคิดดูซิ ความโกรธก็หยาบๆ โลกยังพอใจโกรธ ความหลง ความรัก ความชัง ความเกลียด ความโกรธอะไร เป็นของหยาบๆ พอเข้าใจและเห็นโทษได้ง่าย โลกยังพอใจกัน

อันนี้ไม่ใช่สิ่งเหล่านั้น มันเลยมาหมด ปล่อยมาได้หมด แต่ทำไมมันยังมาติดความสว่างไสว ความอัศจรรย์อันนี้ ทีนี้อันนี้เมื่อมันมีอยู่ภายในนี้ มันจะแสดงความอับเฉาขึ้นมานิดๆ แสดงความทุกข์ขึ้นมานิดๆ ซึ่งเป็นความเปลี่ยนแปลง ไม่แน่นอนไม่คงเส้นคงวา ให้จับได้ด้วยสติปัญญาที่จดจ่อต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา ไม่ลดละความพยายามอยากรู้อยากเห็นความเป็นต่างๆ ของจิตดวงนี้

สุดท้ายก็หนีไม่พ้น ต้องรู้กันจนได้ว่าจิตดวงนี้ไม่เป็นที่แน่ใจตายใจได้ จึงเกิดความรำพึงขึ้นมาว่า จิตดวงเดียวนี้ทำไมจึงเป็นไปได้หลายอย่างนักนะ เดี๋ยวเป็นความเศร้าหมอง เดี๋ยวเป็นความผ่องใส เดี๋ยวเป็นสุข เดี๋ยวเป็นทุกข์ ไม่คงที่ดีงามอยู่ได้ตลอดไป ทำไมจิตละเอียดถึงขนาดนี้แล้วจึงยังแสดงอาการต่างๆ อยู่ได้

พอสติปัญญาเริ่มหันความสนใจเข้ามาพิจารณาจิตดวงนี้ ความรู้ชนิดหนึ่งที่ไม่คาดไม่ฝันก็ผุดขึ้นมาภายในใจว่า ความเศร้าหมองก็ดี ความผ่องใสก็ดี ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี เหล่านี้เป็นสมมุติทั้งสิ้น และเป็นอนัตตาทั้งมวลนะ เท่านั้นแลสติปัญญาก็หยั่งทราบจิตที่ถูกอวิชชาครอบงำอยู่นั้นว่าเป็นสมมุติที่ควรปล่อยวางโดยถ่ายเดียวไม่ควรยึดถือเอาไว้ หลังจากความรู้ที่ผุดขึ้นบอกเตือนสติปัญญาผู้ทำหน้าที่ตรวจตราอยู่ขณะนั้น ผ่านไปครู่เดียว จิตและสติปัญญาเป็นราวกับว่าต่างวางตัวเป็น



> *"..ความเศร้าหมองก็ดี ความผ่องใสก็ดี ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี เหล่านี้เป็นสมมุติทั้งสิ้น และเป็นอนัตตาทั้งมวลนะ*
>
> *..เท่านั้นแลสติปัญญาก็หยั่งทราบจิตที่ถูกอวิชชาครอบงำอยู่นั้นว่าเป็นสมมุติที่ควรปล่อยวางโดยถ่ายเดียวไม่ควรยึดถือเอาไว้*
>
> *หลังจากความรู้ที่ผุดขึ้นบอกเตือนสติปัญญาผู้ทำหน้าที่ตรวจตราอยู่ขณะนั้น ผ่านไปครู่เดียว จิตและสติปัญญาเป็นราวกับว่าต่างวางตัวเป็นอุเบกขามัธยัสถ์*
>
> *เป็นขณะที่โลกธาตุภายในจิตอันมีอวิชชาเป็นผู้เรืองอำนาจได้กระเทือน และขาดสะบั้นบรรลัยลงจากบัลลังก์คือใจ กลายเป็นวิสุทธิจิตขึ้นมาแทนที่ ..."*

อุเบกขามัธยัสถ์ ไม่กระเพื่อมตัวทำหน้าที่ใดๆ ในขณะนั้น จิตเป็นกลางๆ ไม่จดจ่อกับอะไร ไม่เผลอส่งใจไปไหน ปัญญาก็ไม่ทำงาน สติก็รู้อยู่ธรรมดาของตนไม่จดจ่อกับสิ่งใด

ขณะจิต สติ ปัญญา ทั้งสามเป็นอุเบกขามัธยัสถ์นั้นแล เป็นขณะที่โลกธาตุภายในจิตอันมีอวิชชาเป็นผู้เรืองอำนาจได้กระเทือน และขาดสะบั้นบรรลัยลงจากบัลลังก์คือใจ กลายเป็นวิสุทธิจิตขึ้นมาแทนที่

ในขณะเดียวกันกับอวิชชาขาดสะบั้นหั่นแหลกแตกกระจายหายซากลงไปด้วยอำนาจสติปัญญาที่เกรียงไกร ขณะที่ฟ้าดินถล่มโลกธาตุหวั่นไหว (โลกธาตุภายใน) แสดงมหัศจรรย์ขั้นสุดท้ายปลายแดน ระหว่างสมมุติกับวิมุตติ ตัดสินความบนศาลสถิตยุติธรรม โดยวิมุตติญาณทัสสนะเป็นผู้ตัดสินคู่ความ โดยฝ่ายมัชฌิมาปฏิปทา มรรคอริยสัจเป็นฝ่ายชนะโดยสิ้นเชิง ฝ่ายสมุทัยอริยสัจเป็นฝ่าย แพ้น็อกแบบหามลงเปล ไม่มีทางฟื้นตัวตลอดอนันตกาลสิ้นสุดลงแล้ว

เจ้าตัวเกิดความอัศจรรย์ล้นโลก อุทานออกมาว่า โอ้โห่ๆ อัศจรรย์หนอๆ แต่ก่อนธรรมนี้อยู่ที่ไหนๆ มาบัดนี้ธรรมแท้ ธรรมอัศจรรย์เกินคาด (เกินโลก) มาเป็นอยู่ที่จิต และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับจิตได้อย่างไร และแต่ก่อนพระพุทธเจ้า พระสงฆ์สาวกอยู่ที่ไหน มาบัดนี้องค์สรณะที่แสนอัศจรรย์มาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตดวงนี้ได้อย่างไร โอ้โฮ ธรรมแท้ พุทธะแท้ สังฆะแท้เป็นอย่างนี้หรือ ไม่อยู่กับความคาดหมายด้นเดาใดๆ ทั้งสิ้น แต่เป็นความจริงล้วนๆ อยู่กับความจริงล้วนๆ อย่างเดียว

หลังจากนั้นก็เกิดรำพึงเป็นลักษณะท้อใจต่อเพื่อนร่วมโลกร่วมทุกข์ เกี่ยวกับธรรมที่เป็นอยู่ในใจว่าเมื่อธรรมแท้เป็นเช่นนี้ จะนำออกสอนใครให้รู้ให้เข้าใจได้อย่างไร อยู่คนเดียวพอถึงวันขันธ์แตกธาตุสลายไป ไม่เหมาะสมกว่าการบอกกล่าวสั่งสอนใครละหรือ พอรำพึงเช่นนี้ก็มีความรู้ชนิดหนึ่งผุดขึ้นมาว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้เห็นธรรมอัศจรรย์นี้เพียงคนเดียว แต่เป็นศาสดาสั่งสอนสัตว์ได้ตั้งสามโลกธาตุ ทำไมเวลาเราสอนตนยังสอนได้ สอนคนอื่นจะท้อใจสอนไม่ได้อย่างไร เพราะแนวทางสอนแนวทางรู้มีอยู่มิได้ปิดบังลี้ลับ พอทราบเช่นนี้ ความรู้สึกท้อใจที่จะพูดกับเพื่อนฝูงจึงค่อยๆ คลี่คลายออกมา

> *"..ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด อยู่ในสถานที่ใด ควรมีสติปัญญาประคองตัวอยู่เสมอ ไม่สนใจกับความบกพร่องหรือสมบูรณ์ทางมรรยาทความประพฤติดี-ชั่ว ตลอดการให้คะแนนตัดคะแนนของผู้ใด ยิ่งกว่าความสนใจกับความบกพร่องหรือสมบูรณ์ทางมรรยาทความประพฤติดี-ชั่ว ตลอดการให้คะแนนหรือตัดคะแนนตัวเราเอง*
>
> *นี่คือทางเดินของธรรมสำหรับผู้ประพฤติธรรม*
>
> *ถ้าตรงข้ามเป็นทางเดินฝ่ายต่ำสำหรับผู้ใจต่ำหาความเป็นธรรมเข้าแทรกมิได้..."*

เรื่องทั้งนี้ยังทำให้ระลึกถึงองค์ศาสดาขณะตรัสรู้ทีแรก ทรงทำความขวนขวายน้อย อิดหนาระอาพระทัยในการที่จะนำธรรมอันประเสริฐในพระทัยออกสั่งสอนโลก เพราะทรงเห็นว่าเหลือวิสัยที่จะรู้เห็นตามได้ ทั้งที่ทรงปรารถนาเป็นศาสดาเพื่อสั่งสอนโลกอยู่แล้ว เพราะเห็นว่าธรรมที่ทรงรู้ทรงเห็นนั้น เป็นธรรมสุดเอื้อมหมดหวังที่โลกจะยอมรับนับถือและปฏิบัติเพื่อรู้เห็นตามได้

แต่เมื่อทรงพิจารณาย้อนหลังถึงปฏิปทาที่ทรงดำเนินมาจนถึงความรู้แจ้ง ก็ทราบได้ว่าไม่เป็นธรรมที่สุดเอื้อมหมดหวัง ยังจะเกิดประโยชน์แก่โลกอย่างมหาศาลไม่มีประมาณ เพราะการสั่งสอนตามแนวทางของธรรมที่เคยเห็นผลมาแล้วไม่สงสัย จึงปลงพระทัยในการที่จะสั่งสอนสัตว์โลกต่อไป

เราที่เป็นในลักษณะนี้เพราะเป็นธรรมไม่เคยรู้เคยเห็น และเป็นธรรมอัศจรรย์สุดส่วน เมื่อมองดูเฉพาะผลในปัจจุบัน ไม่มองสาวไปถึงเหตุที่ดำเนินมาจึงทำให้ท้อถอยปล่อยวางในการที่จะพูดสนทนากับใครๆ ตลอดการเทศนาว่าการต่างๆ เกี่ยวกับธรรมนี้

ต่อเมื่อได้พิจารณาสาวถึงเหตุคือปฏิปทาเครื่องดำเนินมาแล้ว จึงทำให้มีแก่ใจในการที่จะพูดคุยตลอดการแสดงออกแห่งธรรมแง่ต่างๆ ตามขั้นภูมิของผู้มาเกี่ยวข้องศึกษาอบรมด้วยเรื่อยมาจนกลายเป็นอาจารย์แบบปลอมๆ ขึ้นมา ด้วยความเสกสรรของประชาชนพระเณรทั้งหลายดังที่เป็นอยู่นี้แล เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จำต้องได้พูดจาปราศรัยเทศนาว่าการดุด่าว่ากล่าวกันไปตามความหนักเบาที่ควรแสดง

ต้องขออภัยกับท่านผู้ฟังผู้อ่านมากๆ ด้วย ที่จะเรียนแบบเถรตรงเกินไปจนน่าเกลียดนี้ คือในเวลาพระเศษเดนเที่ยวหัวซุกหัวซุนด้วยความทุกข์แสนสาหัสเพราะการฝึกทรมานตนอยู่ในป่าในเขาด้วยความตะเกียกตะกายโดยอาการต่างๆ แทบไปแทบอยู่ แบบไม่มีกุสลามาติกาตามส่งเสียบ้างเลย เพราะความทุกข์ทรมานร้อยแปดพันประการนั้น ไม่มีใครทราบและสนใจคิดกันบ้าง นอกจากคนในป่าในเขาที่ไปอาศัยเขาอยู่พอประทังชีวิตไปในวันหนึ่งๆ ที่เขาอาจพอทราบได้บ้างเป็นบางส่วนบางอาการ

ดังนั้นคำว่า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญพระองค์ถึงขั้นสลบไสลก่อนตรัสรู้นั้น จึงเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติเพื่ออรรถเพื่อธรรม เพื่อมรรคผลนิพพานด้วยความมุ่งมั่นถึงใจ ต้องยอมรับและเชื่ออย่างถึงใจไม่มีความกังขา นอกจากผู้ไม่เคยปฏิบัติและไม่สนใจปฏิบัติเลย หรือปฏิบัติแบบเอาเสื่อหมอน






มัดติดหลังติดคอรอให้กิเลสตาย และขุดหลุมฝังศพกิเลสด้วยการนอนคอยตักตวงเอามรรคผลนิพพานอยู่ท่าเดียวเท่านั้นจะไม่ยอมเชื่อการดำเนินด้วยความลำบากของพระพุทธเจ้าแลสาวกทั้งหลายเลย

ยิ่งสมัยนี้เป็นสมัยคนฉลาดมาก อะไรที่ขัดต่อความเป็นปราชญ์ของตน แม้สิ่งนั้นจะถูกจะดีวิเศษวิโสเพียงไรก็ไม่สนใจรับนำสิ่งที่ดีนั้นเข้ามาเทียบเคียงความเป็นปราชญ์ของตน สุดท้ายความเป็นปราชญ์นั้นก็ไม่พ้นจากความพาลแก่ตนและส่วนรวมจนได้ ฉะนั้น วิถีทางเดินของความต่ำทรามแห่งจิตใจกับวิถีทางเดินแห่งความมีธรรมในใจจึงต่างกันมาก

ท่านนักปฏิบัติ ตามหลักธรรมท่านว่า เป็นนักพิจารณาใคร่ครวญทุกแง่ทุกมุม ทั้งทางธรรมและทางโลกด้วยความไม่ประมาท ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด อยู่ในสถานที่ใด ควรมีสติปัญญาประคองตัวอยู่เสมอ ไม่สนใจกับความบกพร่องหรือสมบูรณ์ทางมรรยาทความประพฤติดี-ชั่ว ตลอดการให้คะแนนตัดคะแนนของผู้ใด ยิ่งกว่าความสนใจกับความบกพร่องหรือสมบูรณ์ทางมรรยาทความประพฤติดี-ชั่ว ตลอดการให้คะแนนหรือตัดคะแนนตัวเราเอง นี่คือทางเดินของธรรมสำหรับผู้ประพฤติธรรมมีธรรมประจำตัว ถ้าตรงข้ามเป็นทางเดินฝ่ายต่ำสำหรับผู้ใจต่ำหาความเป็นธรรมเข้าแทรกมิได้ นี่เป็นคำเตือนท่านนักปฏิบัติที่มาศึกษาอบรมได้เข้าใจอย่างถึงใจโดยทั่วกัน

ธรรมที่กล่าววันนี้ส่วนมากเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นธรรมไม่สมควรนำออกแสดงในที่สาธารณะชนซึ่งมีความรู้สึกในแง่หนักเบาต่างกัน อาจมีส่วนเสียทางโลกวัชชะสำหรับผู้แสดง และมีส่วนเสียทางจิตใจของผู้ฟังผู้อ่านได้เมื่อถอดเทปออกพิมพ์เป็นอักษร นอกจากฟังในวงเฉพาะที่ควรฟังและเข้าใจกันได้ดีเท่านั้น กัณฑ์นี้จึงรู้สึกฝืนใจฝืนนิสัยของผู้แสดงอยู่ไม่น้อย เท่าที่นำออกก็ด้วยความเห็นใจท่านผู้มาศึกษาอบรมด้วยความเป็นธรรมขอร้องให้นำออก เพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลายจะได้ยึดเป็นแนวปฏิบัติต่อไปตลอดกาลนาน หากผิดพลาดประการใดจึงขออภัยจากท่านผู้อ่านทั้งหลายโดยทั่วกันด้วย โดยคิดว่าท่านผู้ทรงธรรมทางด้านปฏิบัติจิตตภาวนายังมีอยู่มากทั้งปัจจุบันและอนาคตซึ่งอาจได้รับประโยชน์จากธรรมกัณฑ์แหวกแนวนี้บ้าง ผู้แสดงจึงทนอายในการขายความโง่ของตนไว้ในกัณฑ์นี้

รับฟังรับชมพระธรรมเทศนาของหลวงตา ได้ที่
www.Luangta.com หรือ www.Luangta.or.th
และรับฟังจากสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ และสถานีวิทยุอุดร
FM 103.25 MHz

# *คำถาม - คำตอบ เกี่ยวกับการปฏิบัติภาคพิจารณากาย*



**อุบาสิกา** : จิตหนูเวลาภาวนามีผู้รู้อยู่ตลอด มันเย็น ที่หลวงตาให้พิจารณาอสุภะมันไม่อยากออกมัน จะสงบอยู่อย่างเดียว

**หลวงตา** : ให้ออก คืออันนี้มันตีกิเลสตะล่อมเข้ามา เมื่อกิเลสตะล่อมเข้ามาความวุ่นวายก็ไม่มี เป็นความสงบ เมื่อสงบพอสมควรแล้วให้ออกคลี่คลายทางเรื่องธาตุเรื่องขันธ์ **อสุภะอสุภัง ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา** ทั้งเขาทั้งเราทั่วแดนโลกธาตุได้หมด ถึงเวลาออกต้องออก ถึงไม่อยากออกเท่าไรก็ออกเพราะความสงบนี้สงบเท่านั้นละไม่ได้แก้กิเลส การแก้กิเลสแก้ด้วยปัญญาดังที่พูดตะกี้นี้ สงบเย็นนี่เป็นกำลังแล้ว จะออกพิจารณาทางด้านปัญญาออกได้ง่ายๆ ทำตามที่เราสั่ง ถ้าหากว่าจิตไม่สงบให้ออกนี้มันแส่ไปหาอาหาร ของมันที่เคยกินนั่นแหละ ไม่ได้เป็นอาหารธรรมนะ

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา เรื่อง **ให้ว่าเจ้าของบกพร่องเสมอ**
*เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด วันที่ ๑๔ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙*

**ผู้กำกับอ่านคำถาม** : ปัญหาธรรมะจากเว็บไซต์หลวงตาครับ

หนูนั่งสมาธิ โดยใช้เวลาไม่นานก็จะเข้าได้โดยรู้สึกเบาสบาย จมูกโล่งๆ ตัวลอยๆ หลังจากนั้นจะเริ่มพิจารณาเกี่ยวกับผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาอสุภะ แต่พิจารณาอย่างไรก็ไม่ก้าวหน้า แต่พอใช้การพิจารณาว่าร่างกายเราเป็นเพียงสมมุติ ประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีอะไรเลย ปรากฏว่าสุดท้ายร่างกายก็หายไปหมด เหลือแต่กองดิน ๑ กอง หลับตามองศพในโลง ก็จะเป็นกองดินไปหมดเลย บางวัน นั่งประชุมอยู่ในห้อง หลับตาทุกคนจะเป็นกองดินไปหมดเลย หนูใช้วิธีนี้และจะทำต่อไปเรื่อยๆ ถูกต้องหรือไม่ (จาก ก้อนดิน)

**หลวงตา** : ถูกต้อง เอา พิจารณากระจายออกไปเรื่องกองดินมันจะแปรสภาพอีก จากความรู้สึกนะ ความรู้สึกคือใจมันจะพิจารณาของมันแยกของมันไปอีก อยู่ในระยะนี้ก็อยู่นี้ก่อน ถูกต้องแล้ว

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา เรื่อง **เราไม่ได้ติดใจกับนายกฯ**
*เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด เมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๕๔๘*

**ผู้กำกับอ่านคำถาม :** ปัญหาธรรมะครับ ลูกขอกราบเรียนถามหลวงตาเกี่ยวกับการภาวนาของลูกดังต่อไปนี้ ลูกพิจารณาร่างกายเป็นโครงกระดูก จิตมันก็สว่างไสวและดื่มด่ำ ลูกพิจารณาต่อไปว่าโครงกระดูกเป็นดินน้ำลมไฟ จิตมันก็รวมเป็นหนึ่ง สว่าง แล้วพิจารณาในจิตนั้นเป็น **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** จิตมันก็รวมพรึบ ว่าง สว่าง มีแต่ตัวผู้รู้ รู้อยู่ในนั้น ลูกเป็นเช่นนี้บ่อยครั้ง พอจะกำหนดออกไปพิจารณาอสุภะโครงกระดูก มันก็แน่วอยู่อย่างนั้น มันไม่ยอมออกไปพิจารณาโครงกระดูก ก็เหมือนเดิม จากนั้นอสุภะตัวอื่นมันก็ไม่ยอมออกไปให้พิจารณา ลูกขอกราบเรียนเมตตาจากองค์หลวงตาว่า ลูกทำตามแนวทางนี้ถูกต้องหรือไม่ และจะต้องภาวนาอย่างไรต่อไป ?

**หลวงตา** : ที่เขาบอกมาทั้งหมดนี้ถูกต้องแล้ว การพิจารณาเมื่อมันพอตรงไหนมันปล่อยๆ มันอิ่ม พูดง่ายๆ ว่าอิ่ม การพิจารณาธรรมส่วนไหนพอแล้วมันปล่อยๆ ไม่พิจารณาอีก อย่างที่ว่าพิจารณามาถึงขั้นนี้มันปล่อย แล้วเข้าไปอยู่ในนั้นแล้วก็ออกอย่างที่ว่านี้ละ ถูกต้องแล้ว ให้พิจารณาอย่างนั้นละ เมื่อเข้าถึงขั้นอิ่มตัว อิ่มหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ตลอดภายในใจก็อิ่มตัวแล้วปล่อยหมดเลย อันนั้นอิ่มอันนี้อิ่มแต่ตัวเองยังไม่อิ่มก็ยังต้องพิจารณาอีก เอาอันนี้เป็นหินลับปัญญาหรือเป็นปุ๋ยหนุนเข้าไป พอหนุนเข้าไปพอแล้วทีนี้อิ่มหมด อิ่มหมดแล้วปล่อยหมด อิ่มตัวเองปล่อยตัวเอง คำว่าเราปล่อยออกหมด นี่ละการพิจารณา

(คัดย่อ) พระพุทธเจ้าประกาศทั้งสามแดนโลกธาตุ พวกเราอยู่โลกธาตุไหนถึงไม่ได้ฟังไม่ได้พิจารณาให้ได้รู้บ้างในธรรมที่ว่านี่ ถ้าพูดถึงเรื่องธรรมอันนี้มันคึกคักนะ อำนาจของธรรมมีกำลัง ไม่ใช่อำนาจของกิเลส

นี่ผลแห่งการภาวนาโดยลำดับ เอากายเป็นที่ตั้ง พิจารณากายเขากายเรา กายสัตว์กายบุคคล ทีแรกมันก็เป็นอสุภะอสุภังสกปรกเต็มโลกเต็มสงสาร จากนั้นรวมลงใน **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** ทีเดียวครอบหมดเลย ว่าอนัตตาทีเดียวพรึบหมด มายุติที่อนัตตา

เวลามันขึ้น จิตดวงเดียวนี้ทำไมมันเป็นได้หลายอย่างนักนา คือไม่มีที่พิจารณาแล้วมีอันเดียวที่รู้ นอกนั้นมันปล่อยหมด ก็มีอันเดียวเท่านี้ เดี๋ยวว่าสุข เดี๋ยวว่าทุกข์ เดี๋ยวว่าเศร้าหมอง เดี๋ยวว่าผ่องใส มันมีอยู่ตามความละเอียดของจิต คำว่าเศร้าหมองก็ละเอียดตามขั้นของจิต พอจับได้ว่าเศร้าหมอง ผ่องใสก็พอจับได้เท่านั้นนี่ละทำไมมันเป็นได้หลายอย่างนัก เดี๋ยวว่าสุข เดี๋ยวว่าทุกข์ เดี๋ยวว่าเศร้าหมอง เดี๋ยวว่าผ่องใส พอว่าอย่างนั้นสงบจิตนิ่งเงียบที่นี่ เหมือนว่าอุเบกขา วางเฉย แล้วอันหนึ่งผุดขึ้นมาว่า เหล่านี้เป็นอนัตตาทั้งสิ้น ที่ว่าสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เศร้าหมองก็ดี ผ่องใสก็ดี ธรรมเหล่านี้เป็นอนัตตานะ เท่านั้นแล้วนิ่ง

ตอนนั้นไม่ปรากฏว่าทำงานอะไรเลย จะว่าจดจ่อกับอะไรก็ไม่ใช่ ตอนนั้นตอนวางเฉย จุดตรงกลางนั่นละจุดสุดท้าย อย่างพระอานนท์ตรัสรู้ธรรมบรรลุธรรมในวันทำสังคายนา ท่านก็มุ่งอยู่ข้างนอกไม่มาข้างในมาปัจจุบันท่านไม่ปล่อย พอท่านปล่อยเข้ามา นอน พอจะถึงหมอนนี่ปล่อยหมดแล้วนะนั่น เป็นกลางแล้วนั่น ผางขึ้นตรงนั้นอันนี้ก็เหมือนกัน สรุปลงว่าธรรมทั้งสิ้นเป็นอนัตตานะ เท่านั้นละ จากนั้นก็นิ่งแล้วผางขึ้นมาเลย หมดโดยสิ้นเชิงหายสงสัย เหมือนฟ้าดินถล่ม แต่มันเป็นในกายนะ กายไหวอย่างรุนแรงทีเดียว กายกับจิต จิตกับกิเลสมันฟัดกันเวลากิเลสขาดสะบั้นลงไปโดยสิ้นเชิงไม่มีซากเหลืออยู่แล้ว มันก็ผางขึ้นมาเลย นั่นละแดนอัศจรรย์ เหมือนฟ้าดินถล่มแต่ฟ้าดินเขาก็อยู่ของเขา มันเป็นในกายกับจิต กายกับจิตเหมือนว่าฟ้าดินถล่ม มันรุนแรงมาก นั่นละจุดสุดท้ายลงอนัตตา สำหรับเราเองลงตรงนั้น

ต่อจากนั้นมาก็ไม่เคยปรากฏว่ามีกิเลสตัวใด เป็นลูกเป็นหลานเป็นเหลนของมันที่แทรกขึ้นมาให้มามีปัญหาว่า กูฆ่าตั้งแต่โคตรแซ่ของมึง แล้วมึงเป็นลูกเป็นหลานมาจากใคร มึงเป็นโคตรไหนอย่างนี้ ให้ได้มีปัญหาถามมันอย่างนี้ไม่มีเลย หมดโดยสิ้นเชิงตั้งแต่บัดนั้นมา พากันจำ นี่ละกิเลส ถ้ากิเลสหมดไปความยุ่งทั้งหมดสามแดนโลกธาตุนี้หมดโดยสิ้นเชิง มีกิเลสตัวก่อเหตุตั้งแต่ส่วนหยาบ ส่วนกลาง ส่วนละเอียดสุดยอดมารวมอยู่ที่ใจหมดพอขาดสะบั้นลงจากนี้แล้วหมดโดยสิ้นเชิงไม่มีเหลือเลย จากนั้นมาก็เรียกว่านิพพานเที่ยง หรือธรรมธาตุ

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา เรื่อง กิเลสขาดจากใจอยู่ไหนสบายหมด<br>เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด เมื่อวันที่ ๙ กรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙

**ผู้กำกับอ่านคำถาม** : ลูกมีปัญหาที่ไม่ดีเกิดขึ้นกับใจลูกเจ้าค่ะ ลูกไปชอบผู้ชายที่มีภรรยาอยู่แล้ว แค่คิดใจลูกก็ไม่ดีเลย เพราะไม่ใช่ของเรา ดังที่หลวงตาเทศน์สอนเสมอ ลูกจึงพยายามตัดใจตัวเอง จึงหันเข้ามาภาวนาพุทโธถี่ๆ ตามหลวงตาสอนเจ้าค่ะ และถึงเวลาพิจารณาอสุภะ ก็พยายามเพ่งมาที่ตัวลูกเอง ทุกอย่างให้อยู่ตามขั้นตอนที่หลวงตาสอนเสมอ ปรากฏได้ผลดี คือจิตลูกก็สงบเย็น จิตมีความระวังรอบคอบขึ้นมาก ใจก็ไม่ฟุ้งซ่านไปคิดถึงผู้ชายคนนั้น ยังได้เห็นความจริงของร่างกายลูก ร่างกายเขา จิตมันก็ตัดได้ทันที เพราะอานุภาพของธรรมของการพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง ลูกจึงแค่เขียนมากราบเรียนสาธุถึงบุญคุณของหลวงตาไว้เหนือชีวิตของลูกที่ให้ลูกหลุดพ้นจากความหลง และให้เห็นธรรมที่เป็นจริงเจ้าค่ะ (จาก นิภาพรรณ)

**หลวงตา** : ก็ไม่มีอะไร ก็เป็นธรรมดาของจิตที่ตั้งใจปฏิบัติธรรม อะไรมาเป็นข้าศึกก็เล่าออกมาตามเรื่องก็เป็นธรรมดาไป อย่างที่ว่าเขามีเมียอยู่แล้วไปรักเขา มันห้ามไม่ได้แหละจิตนี้มันเหมือนลิง ให้มันมีกี่ร้อยเมียมันก็รักได้จิต มีกี่ร้อยผัวมันก็รักได้เหมือนกัน นี่เรียกว่ากิเลส ทีนี้ธรรมแก้เข้าไปดังที่เขาแก้ ถูกต้อง พิจารณาอสุภะอสุภัง **ทุกฺขํ อนิจฺจํ อนตฺตา** มันเป็นเหมือนกันหมด ทีนี้มันก็ลดลงๆ จนกระทั่งราบไปเลย ที่เขาว่านี้ถูกต้องแล้ว อันนี้โลกมันมีอยู่ทั่วไป แต่เขาไม่ได้ภาวนา เขาไม่ได้มาเล่าให้ฟังเฉยๆ

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา เรื่อง ที่นี่ไม่ยุ่ง ที่นี่ไม่วุ่นวาย<br>เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด เมื่อวันที่ ๘ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๔๙




**กาเมสุ มิจฉาจาร** นี้ยิ่งเป็นตัวร้ายแรงมาก กาเมสุมิจฉาจาร หมายถึงว่า การทำความชั่วด้วยราคะตัณหา ไม่มีขอบเขตเหตุผลเลยอย่างนี้ทำให้ผู้อื่นเสียใจมาก

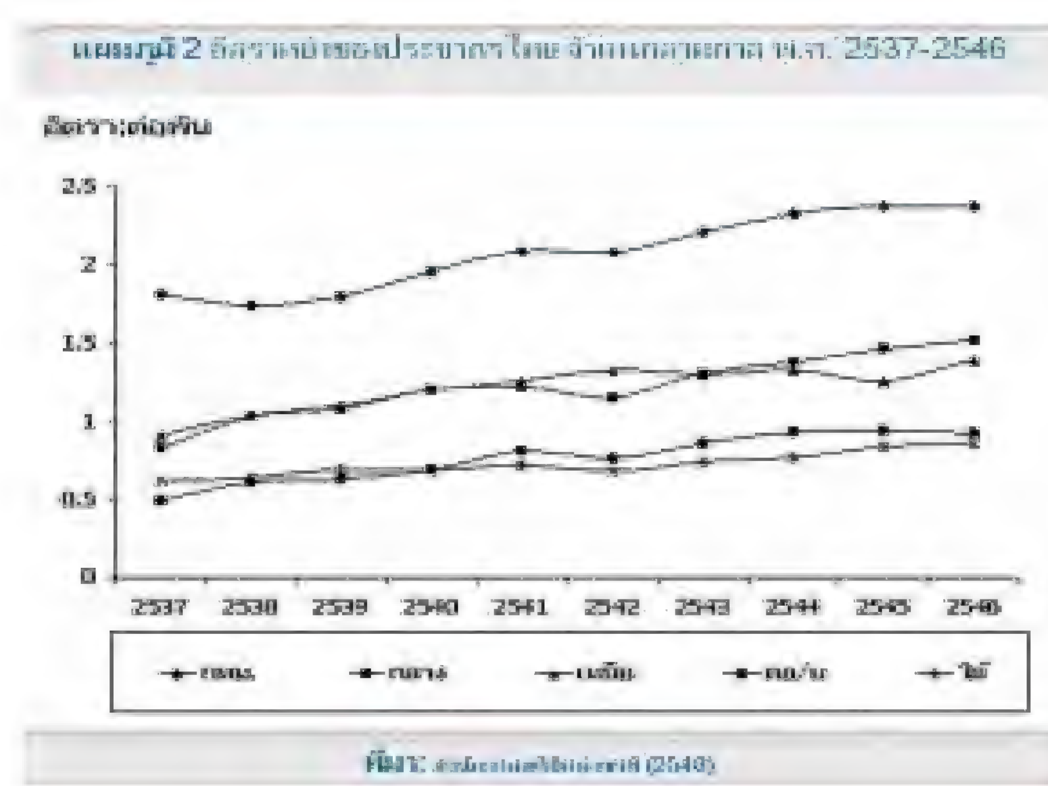
เทียบเข้ามาใกล้ๆ คำว่า กาเมสุ มิจฉาจาร อย่าทำนอกรีตนอกรอยที่ธรรมท่านไม่นิยม อย่าทำตามกิเลสนิยมชมชอบอย่างเดียว จะเป็นฟืนเป็นไฟเผาไหม้เรา เช่นเรามีผัวเดียวเมียเดียว นี้เป็นทางผ่อนคลายของพระพุทธเจ้า ให้ฆราวาสญาติโยมที่เป็นชาวพุทธเราปฏิบัติให้อยู่ในกรอบแห่งศีลแห่งธรรม เป็นผู้มี **อปฺปิจฺฉตา** คือมีความมักน้อย มีเพียงผัวเดียวเมียเดียว เป็นสมบัติอันล้นค่าแล้วสำหรับผัวเมียคู่นั้น

แต่ถ้ามีสองขึ้นมาสามขึ้นมาเป็นยังไง เราเทียบซิ ผัวไปมีเมียน้อยขึ้นมาเพียงคนเดียว เมียหลวงเป็นยังไง จะสลบไสลไปแล้ว ยิ่งผัวไปมีเมียมาสิบคนยี่สิบคนแข่งหมาไปเลย หมามันไม่มีเมียมากแหละ แต่ที่มนุษย์ใจทรามนี้มีมากได้ยิ่งกว่าหมา มันไปหากว้านเอาหมดที่ลับที่แจ้ง หน้าด้านไปด้วยอำนาจแห่งกาเมสุมิจฉาจารขึ้นหน้ามัน เป็นบ้าไม่มีเวลาสร่างคือตัวกามราคะตัณหา ได้เท่าไรยิ่งอยากๆ ได้เท่าไรยิ่งร้อนยิ่งเผาเข้าไปๆ เมียหลวงอยู่บ้านสลบตายทั้งเป็นไปเลย วาดภาพดูเป็นยังไง

ผัวหนึ่งเมียหนึ่งนี้พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้อยู่ในกรอบในความเป็นฆราวาส ละราคะตัณหาเหล่านี้ไม่ได้ก็ขอให้อยู่ในกรอบ คือเป็นไฟในเตา อย่าให้มันลุกลามออกจากเตา เตาก็คือ ผัวก็เป็นเตาของเมีย เมียก็เป็นเตาไฟของผัว ให้ต่างคนต่างปฏิบัติตัวถึงขนาดที่ว่าขีดเส้นตายให้เลย ห้ามไม่ให้ออกนอกเตา จะลุกลามไปไหม้ที่ไหนไม่เลือกหน้า เช่นไปได้เมียสองคน นี่ออกจากเตาแล้วนะ สองคนเผาขนาดนี้ สามคนเผามากขนาดไหน สี่คนห้าคนไหม้ทั้งครอบครัวเหย้าเรือนแหลกเหลวไปหมด เมียไปหาผัวอีกสองคนสามคนก็แบบเดียวกัน นี่เรียกว่าไฟนอกเตา เป็นไฟทั้งนั้นไม่ได้เป็นคุณ ท่านเรียกว่ากามโทษ มหันตโทษอยู่ที่กามกิเลสกินไม่มีวันอิ่มพอ หามาเท่าไรได้เท่าไร ยิ่งลุกลามเหมือนไฟได้เชื้อ คือราคะตัณหานี้แล

ท่านจึงบีบบังคับให้อยู่ในกรอบแห่งความพอดี บอกไว้ชัดเจนเลยว่าให้มีผัวเดียวเมียเดียว ให้มีความปรารถนาน้อยที่สุด คือผัวเดียวเมียเดียวเท่านั้นเหมาะสมแล้ว เป็นที่ฝากเป็นฝากตายกันได้ ซื่อสัตย์สุจริตต่อกัน ทุกสิ่งทุกอย่างสมบัติเงินทองข้าวของได้มามากน้อย ไม่มีทางรั่วไหลแตกซึมไปไหน เข้าสู่






*ในรอบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา สังคมไทยมีการหย่าร้างเพิ่มขึ้น ๒ เท่าตัว จากปี ๒๕๓๙-๒๕๔๙*

*ข้อมูลในปี ๒๕๔๙ มีผู้จดทะเบียนสมรส ๓๔๗,๙๑๓ คู่ หย่า ๙๑,๑๕๕ คู่ มีการหย่าร้าง ๑ คู่ทุกๆ การจดทะเบียน ๕ คู่ โดยเฉลี่ยหย่าร้างกันชั่วโมงละ ๑๐ คู่ อีกทั้งสภาพครอบครัวไทย มีแนวโน้มเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น โดยล่าสุดทั่วประเทศมีครอบครัวเดี่ยว ๙.๔ ล้านครอบครัว ทำให้เสี่ยงต่อปัญหาความเปราะบาง และความสัมพันธ์ในครอบครัว (ข้อมูลจากกรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย)*

จุดเดียวกัน พึ่งเป็นพึ่งตาย มีความอบอุ่นต่อกัน ฝากเป็นฝากตายต่อกันในความเป็นผัวเดียวเมียเดียว ไม่เป็นน้ำไหลบ่าที่จะไหลสะท้อนกลับมาท่วมท้นหัวใจเรา นี่เรียกว่าเหมาะสมแล้ว พระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ทรงห้าม เราปฏิบัติตามศีลข้อนี้จะมีความสงบร่มเย็น

แต่เวลานี้กามกิเลสนี้กำลังลุกลามมากนะ เรียนมากเรียนน้อยกิเลสมันเอามาเป็นเครื่องมือทั้งนั้น เราอย่าเข้าใจว่าเราเรียนมากเรียนน้อย เรียนมาได้เท่าไรจะเป็นคุณต่อตัวเองและเป็นคุณต่อส่วนรวมตลอดถึงชาติบ้านเมืองเสมอไปนะ ถ้าปล่อยให้กิเลสเอาเป็นเครื่องมือแล้ว วิชาความรู้นี้จะเป็นไฟเผาโลกได้มากกว่าคนธรรมดาที่ไม่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาเป็นไหนๆ ถ้าไม่มีธรรมเข้าแทรกเข้ากำกับรักษา ไม่มีเบรกห้ามล้อ จะเสียหายได้อย่างมากยิ่งกว่าคนธรรมดาเรา นี่ละอำนาจแห่งราคะตัณหานี่มันเหนือทุกอย่าง เรียนมามากเท่าไรยิ่งเป็นเครื่องส่งเสริมราคะตัณหาได้ดี มีช่องทางรอบตัวที่จะทำความชั่วช้าลามก เพราะอำนาจแห่งกิเลสตัณหามันผลักดันออกไป



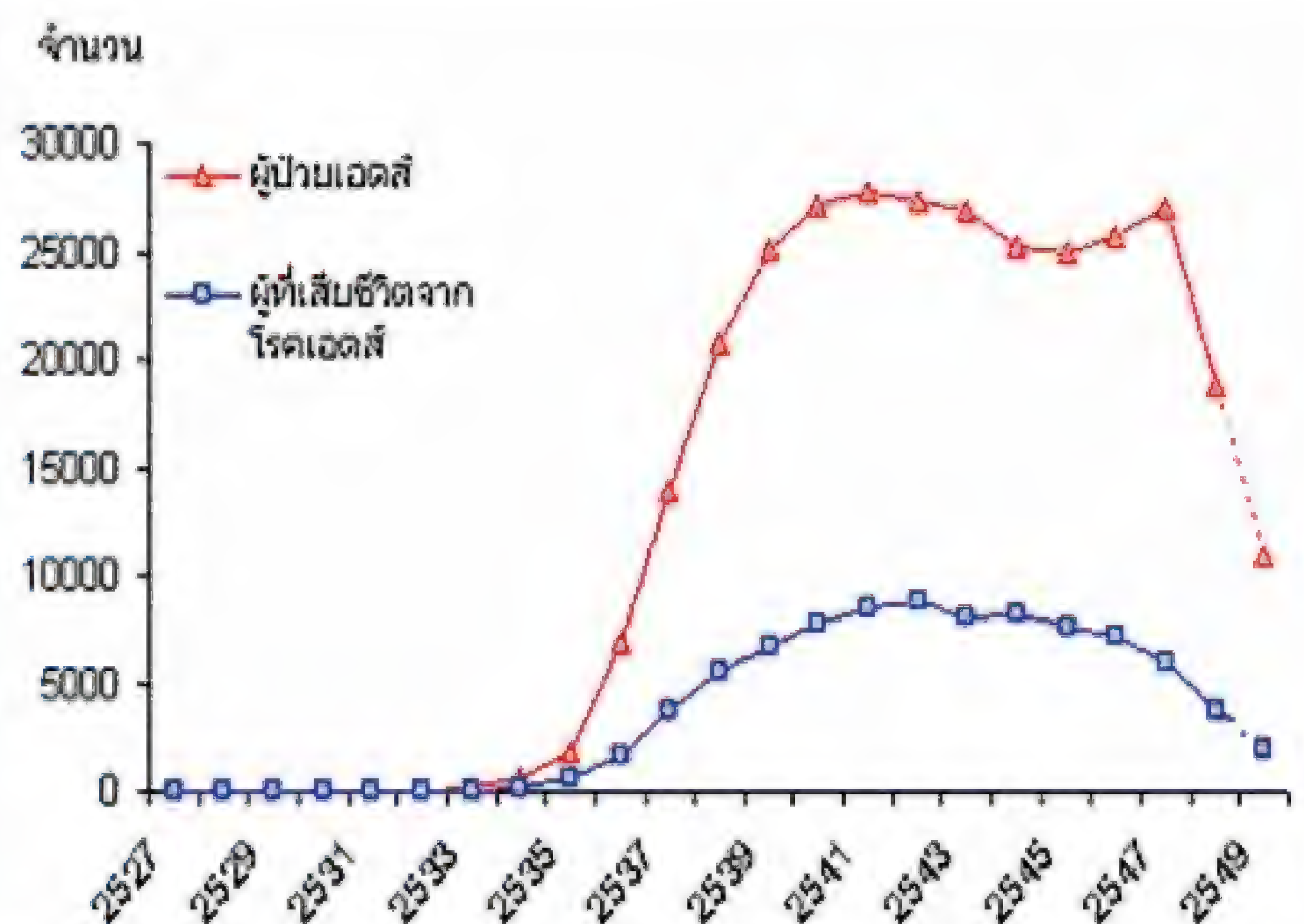
*ในปี ๒๕๔๘ มีผู้หญิงทั่วโลกตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ประมาณ ๘๐ ล้านคน ในจำนวนนี้มีการทำแท้งกว่า ๒๐ ล้านคน มีจำนวนผู้ติดเชื้อจากการทำแท้งปีละกว่า ๓ ล้านคน และเสียชีวิตปีละ ๖๘,๐๐๐ คน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ ๘ คน หรือตาย ๑ คน ทุก ๘ นาที (ข้อมูลจากองค์การสหประชาชาติ)*

แต่ถ้ามีธรรมแล้วความรู้วิชาที่เราเรียนมามากน้อยนั้นจะมาเป็นความดีทำประโยชน์แก่ตัวของเรา ทำประโยชน์แก่โลกส่วนรวมไปได้หมด เพราะวิชาธรรมท่านไม่พาเป็นความเสียหาย วิชานี้เรียนมาแขนงนี้เรียนมาเพื่อทำงานประเภทใดๆ จะทำงานประเภทนั้น สิ่งใดที่จะเป็นประโยชน์แก่ชาติบ้านเมือง ธรรมะท่านจะบ่งบอกๆ สิ่งใดที่จะเป็นความฉิบหายแก่ตนแล้วท่านจะหักห้ามทันที เราปฏิบัติตามนั้นเรียกว่าเราเป็นลูกชาวพุทธมีศีลมีธรรม เราอย่าปล่อยให้เป็นไปตามความทะเยอทะยาน

ความอยากนี้คือน้ำล้นฝั่งตลอดมาตั้งกัปตั้งกัลป์แล้ว เฉพาะอย่างยิ่งก็คือราคะตัณหา มันท่วมท้นหัวใจสัตวโลก เผาสัตวโลกมาเพราะอำนาจแห่งราคะตัณหานี้กี่กัปกี่กัลป์แล้ว ทีนี้มาเผาเราก็ตั้งแต่วันรู้เดียงสาภาวะมา ดีดดิ้นไปตามราคะ

ตัณหา ไม่ว่าผู้หญิงไม่ว่าผู้ชาย ราคะตัณหาฝังอยู่ที่หัวใจเหมือนกัน เพศหญิงเพศชายนี้เป็นเพศคู่เคียงกัน เป็นเครื่องมือของราคะตัณหาที่ฝังอยู่ในหัวใจด้วยกัน เพราะฉะนั้นผู้หญิงกับผู้ชายจึงไม่ได้กลัวกัน มีแต่ดึงดูดกันโดยถ่ายเดียว ตามหลักธรรมชาติของมันเคยเป็นมาอย่างนั้นดั้งเดิม

*สำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข รายงานสถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย จนถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๑ ที่ผ่านมาว่า มีผู้ติดเชื้อเอดส์สะสมแล้ว ๑,๐๙๒,๓๒๗ คน เสียชีวิตแล้ว ๕๕๑,๕๐๕ คน ส่วนกลุ่มผู้ติดเชื้อที่ยังต้องดูแลอยู่มีจำนวน ๕๔๐,๘๒๒ คน ซึ่งต้องใช้เวลาดูแล ๕ ถึง ๑๐ ปี จึงจะเสียชีวิต โดยที่ขณะนี้ในประเทศไทยมีปัญหายังมีผู้ติดเชื้อรายใหม่ๆ เพิ่มมากขึ้น*




นี้พูดเปิดเผยให้พี่น้องทั้งหลายฟัง ให้เห็นโทษของกิเลสตัวนี้ว่ามันหน้าด้าน มันกลืนได้ตลอดเวลา ทั้งที่แจ้งที่ลับเมื่อได้โอกาส แต่มันไม่เปิดเผยตัวของมัน ธรรมเข้าไปเปิดเผยตัวของมันออกมาเสียบ้าง เพื่อให้โลกที่มีธรรมในใจได้มองเห็นโทษของมันแล้วพยายามหักห้ามกัน

ตัวลามกที่สุดคือราคะตัณหา มันหากินทั้งที่ลับที่แจ้ง พอฉวยโอกาสได้ตรงไหนมันออกทั้งนั้นๆ เพราะมันหิวมันโหย มันไม่มีวันอิ่มพอ หาเมียมาร้อยคนก็ไม่พอ หาผัวมาร้อยคนก็ไม่พอ อยากได้พันคน อยากได้มากกว่านั้นอีก แล้วกระจายออกไปจากนั้น ทั่วดินแดนนี้ให้เป็นผัวของเราทั้งหมด ผู้ชายทั่วดินแดนเอ้า ผู้หญิงทั่วโลกนี้ให้เป็นเมียของเราทั้งหมด นี่ละคือความอยากความทะเยอทะยานของใจนี้ มันเหมือนกับไฟได้เชื้อ เชื้อไฟมีมากมีน้อยเท่าไรเราอย่าเข้าใจว่าไฟจะถอยเชื้อนะ ไฟจะอ่อนต่อเชื้อ ไฟจะกลัวเชื้อไม่มี มันต้องลุกลามไปหมดจนกระทั่งไม่มีอะไรจะไหม้นั่นแหละ



*สำนักงานเอดส์แห่งสหประชาชาติ ได้สรุปสถานการณ์เอดส์ (๘ ธค. ๒๕๕๑) ว่าจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์ทั่วโลกประมาณ ๓๓ ล้านคน*

*ทุกวันที่ผ่านไป ชีวิตผู้ป่วยเอดส์ทั่วโลกจะถูกกลืนหายไปเฉลี่ยวันละ ๕,๗๐๐ ราย หรือคิดเป็นอัตราผู้ป่วยเอดส์ทั่วโลก ล้มตายลง ๑ คน ทุกๆ ๑๕ วินาทีโดยประมาณ ขณะที่จำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ ซึ่งยังคงมีอัตราการเพิ่มขึ้นถึงวันละ ๖,๘๐๐ รายทุกๆ วัน*

อันนี้ราคะตัณหา ท่านว่า **ราคคุคินา** ไฟคือราคะตัณหาตัวนี้ก็เป็นน้ำล้นฝั่ง เป็นกองไฟเผาไหม้ไม่มีหยุดหย่อน ถ้าให้ได้ตามมันนี้เรียกว่าเริ่มใส่เชื้อเข้าไฟแล้ว มีผัวเดียวเมียเดียวเท่านั้นพอดิบพอดี หุงต้มแกงในเตาของตนเองสะดวกสบาย ถ้ามีสองเข้ามาแล้วนี้เป็นไฟนอกเตา เรียกว่าเพิ่มเชื้อไฟเข้าแล้ว จะเผา



หมดครอบครัวผัวเมียลูกเล็กเด็กแดง เป็นฟืนเป็นไฟตามๆ กันหมด เพราะ **ราคคุคินา** ไฟคือราคะนี้ไม่มีความอิ่มพอ พระองค์ทรงเห็นเหตุแห่งความไม่อิ่มพอของมัน และจะมีแต่ความเพิ่มทุกข์ไปโดยถ่ายเดียว เมื่อสัตวโลกทะเยอทะยานตามมัน จึงต้องหักห้ามเอาไว้ให้อยู่ในระดับพอดี พออยู่กันได้



พระพุทธเจ้าทรงสอนแล้วว่า กาเมสุมิจฉาจาร ให้อยู่ในกรอบแห่งผัวแห่งเมีย อย่าล่วงล้ำเขตแดนของกันและกัน นั่นเป็นของเขา นี่เป็นของเรา นั่นลูกเขา นั้นผัวเขา นั่นเมียเรา นี้เมียเรา นี่คือขอบคือเขต ให้อยู่ในนี้แล้วก็จะผาสุกร่มเย็น

ท่านให้เป็นความชมเชยว่ากามคุณ คือกามเป็นคุณ เนื่องจากผัวเมียปฏิบัติต่อกันตามหลักศีลหลักธรรมที่ท่านสอนไว้ ด้วยความเป็นผู้มีความมักน้อย เพียงผัวเดียวเมียเดียวเท่านี้พอแล้ว ไม่เอาอะไรมาเสริมซึ่งเป็นการเสริมไฟพร้อมในขณะเดียวกัน ผู้นี้เรียกว่ากามคุณ นอกจากนี้ไปแล้วเป็นกามโทษมหันตโทษทั้งนั้น ให้ท่านทั้งหลายจำไว้ กิเลสตัวนี้มันรุนแรงมาก ต้องอาศัยธรรมเท่านั้นบีบบังคับมันได้ นอกนั้นไม่มีทางเลย

*ในปี ๒๕๔๘ มีเด็กที่มารักษาอาการตกเลือดจากการทำแท้งเถื่อน โดยสำรวจจากเด็กที่มารักษาอาการตกเลือดที่โรงพยาบาลทั่วประเทศ โดยคาดว่าวัยรุ่นหญิงทำ แท้งปีละ ๓๐๐,๐๐๐ คน หรือเฉลี่ย ๑,๐๐๐ คนต่อวัน (ข้อมูลจากศูนย์สร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น โรงพยาบาลรามาธิบดี)*



ยิ่งเป็นหนุ่มเป็นสาวนักศึกษาต่างๆ ด้วยแล้วเร็วที่สุด พวกนี้พวกไวไฟ ไปเรียนหนังสือตามโรงร่ำโรงเรียนสถาบันต่างๆ สถานศึกษาต่างๆ นี้มันเอาฟืนเอาไฟนี้ไปตั้งครอบครัวเหย้าเรือนลูกเล็กเด็กแดงแตกออกจากท้อง ทั้งๆที่กำลังยังศึกษาอยู่ นี่เพราะมันดิ้นไปตามราคะตัณหานี้ ทีนี้คำว่าไปศึกษาเล่าเรียน ก็ได้แต่ความเลวร้ายมาเต็มบ้านเต็มเมือง สถานศึกษาต่างๆ แทนที่จะเป็นความมีสง่าราศีมีศักดิ์ศรีดีงาม เลยกลายเป็นสถานที่อบรมคนให้เลวลงไปโดยลำดับๆ เลยหาคุณค่าไม่ได้เพราะอำนาจของราคะตัณหานี้เข้าไปทำลายศักดิ์ศรีดีงามแห่งความดีทั้งหลาย ที่ตั้งเป็นกฎเป็นระเบียบไว้นั้นให้ฉิบหายไปหมด

นี่ละราคะตัณหา จึงต้องให้ต่างคนต่างระมัดระวัง เฉพาะอย่างยิ่งพวกนักศึกษานี้พวกไวไฟ ผู้หญิงผู้ชายเห็นกันนี้เยิ้มรับกันแล้ว เพราะฉะนั้นจึงว่าผู้หญิงกับชายไม่เคยกลัวกัน เราอย่าเข้าใจว่าหญิงกับชายจะกลัวกัน เพราะธรรมชาตินี้เป็นเครื่องดึงดูดให้ถึงกันให้มีความรักชอบสมัครสมานไปเพื่อราคะตัณหานั้นแหละ มันหากเป็นอยู่ในภายในจิตใจของคน เราตำหนิใครไม่ได้ แต่เราเอาธรรมะออกมาแจงให้พี่น้องทั้งหลายได้ทราบ เพราะธรรมอย่างนี้ไม่มีใครนำออกมาแจง เพราะกลัวกิเลสนั้นแล

อย่างจะขึ้นธรรมาสน์นี้ก็ต้องกราบกิเลสเสียก่อนแล้วค่อยขึ้นธรรมาสน์ ครั้นเวลาเทศน์ก็เทศน์กราบกิเลสไปพร้อม ไม่ไปแตะกิเลสนะ ทั้งๆ กิเลสมันชั่วช้าลามกขนาดไหนก็ต้องยอมันไปๆ แตะมันไม่ได้นะกิเลส ตัวชั่วช้าลามกที่สุดคือกิเลส แต่ชอบยอที่สุดคือกิเลส ใครไปแตะไม่ได้ นี้เราเปิดเผยความจริงของมันออกมา ซึ่งธรรมชาติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำลายโลกอยู่ตลอดเวลา หาความสะดวกสบายไม่ได้เพราะราคะ

ตัณหานี้รบกวนมาก ดังที่สุนทรภู่แสดงไว้ น่าฟังนะ เราอ่านผ่านไปก็พอจำได้ จึงมาแสดงแก่พี่น้องลูกหลานทั้งหลาย พอเป็นคติเครื่องเตือนใจว่า

ราคะตัณหานี้สาหัส ถ้าใครตัดเสียได้เราให้ถอง

สู้อุตส่าห์หัดวิชาหาเงินทอง ก็เพราะของสิ่งเดียวมันเกี่ยวกวน

นั่นฟังซิ อันไหนท่านไม่ว่า แต่ตัวราคะตัณหาท่านว่า เพราะมันเจ้าหน้าเจ้าตาเจ้าอำนาจวาสนาทุกสิ่งทุกอย่าง เรียนมามากน้อยนี่มันเป็นเจ้าของทันที ครองอำนาจไว้ นำไปใช้ในที่ต่างๆ สุดท้ายก็กามกิเลสนี้ลากไปๆ จึงไม่ค่อยมีความสุขความเจริญโลกเรา เพราะตัวนี้เข้ารบกวนเผาบ้านเผาเมือง โรงร่ำโรงเรียน สถานศึกษา ที่ราชการต่าง ๆ ไม่เลือก มันเข้าได้หมด กามกิเลสนี้ ราคะตัณหานี้อำนาจมาก ใครๆ เกรงขามมันทั้งนั้น ไม่เกรงขามแต่พระพุทธเจ้า พระอรหัตอรหันต์ท่านฟาดหัวมันแหลกไปเลย เพราะตัวนี้เป็นตัวทำลายท่านมานมนานตั้งกัปตั้งกัลป์ ได้รับความทุกข์ความลำบาก ตัวนี้เป็นตัวออกหน้า เวลาท่านฟาดมันขาดสะบั้นลงไปแล้วจึงประกาศโทษของมัน ให้พี่น้องทั้งหลายชาวพุทธของเราได้ทราบทั่วหน้ากัน

*ในปี ๒๕๕๑ พบว่าหญิงกว่า ๔๖ ล้านคนทั่วโลกทำแท้ง และในจำนวนดังกล่าวประมาณ ๒๗ ล้านคนอยู่ในทวีปเอเชีย โดย ๗๘,๐๐๐ คนของผู้หญิงเหล่านี้ต้องเสียชีวิตลงจากการทำแท้ง เฉลี่ยตาย ๑ คนทุก ๖.๗ นาที หรือ ๒๑๓ คนต่อวัน (ข้อมูลจากสภาวิชาการคุมกำเนิดภาคพื้นเอเชียแปซิฟิกประจำประเทศไทย)*



ภาพผ่าชันสูตรศพหญิงทำแท้งพบศพเด็กในมดลูก

ถ้าละมันไม่ได้ก็ให้อยู่ในกรอบแห่งศีลแห่งธรรม ท่านก็วางธรรมะในศีลข้อสามนี้ไว้ ให้มีกรอบให้มีประมาณ ให้มีเขตมีแดน ผู้ที่อยู่ในวัยศึกษา ก็ให้เอาวัยศึกษาของตนเป็นกรอบเป็นเขตเป็นแดนของตัวเอง เวลานี้เป็นเวลาที่เรากำลังศึกษา ตั้งหน้าตั้งตาประพฤติปฏิบัติตัวให้ดี ด้วยการศึกษา ด้วยความมีความรู้ประดับกันไปด้วย อย่าเตร็ดเตร่เร่ร่อน อย่าสุกก่อนห่าม อย่าขายก่อนซื้อ เวลาผลตกออกมาแล้วเละเทะไปหมด ไม่มีใครซื้อ ก็ขายก่อนแล้วใครจะเอาอะไรมาซื้อ สุกก่อนห่ามมันเละไปแล้วตั้งแต่ยังไม่ห่ามแล้วมีราคาที่ไหน ความรู้วิชาที่เรียนมาก็เป็นเครื่องสังเวยของกิเลสตัวสกปรกโสมม ตัวเป็นฟืนเป็นไฟเผาไหม้กันไปหมด นี่พระพุทธเจ้าก็สอน สอนมนุษย์เรานี้ มนุษย์เราทำความเลอะเทอะอย่างนี้



*ปี ๒๕๔๘ พบว่ามีผู้หญิงตกเป็นเหยื่อคุกคามทางเพศ ๕,๐๗๓ คน ขณะที่การสืบสวนจับกุมตัวผู้กระทำผิดได้เพียง ๒,๐๔๘ คน เท่านั้น (จากสถิติคดีอาชญากรรมในความผิดเกี่ยวกับเพศ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ)*



พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ท่าน ท่านไม่ได้ทำความเลอะเทอะอย่างนี้นะ แต่ท่านมีความเมตตาสงสาร ที่เอาฟืนเอาไฟเผาไหม้กัน ทั้งๆ ที่ลืมตาใสยิ่งกว่าตาแมว แต่เวลาทำความชั่วช้าลามกนั้นมันหลับตา ทำไม่มีหิริโอตตัปปะ เรียนมาสูงมาต่ำขนาดไหนวิชาเหล่านั้นมันจับยัดเข้าในตู้ในหีบหมด มีแต่ราคะตัณหา ตัวทะเยอทะยานนี้ ออกเพ่นพ่านเต็มตลาดลาดเลไปหมดเวลานี้ เฉพาะชาวพุทธในเมืองไทยของเรานี้ เลวขึ้นถึงขั้นจะเลวมากนะเวลานี้ ตามโรงร่ำโรงเรียนนี้ฟังไม่ได้ดูไม่ได้นะ เพราะวิชาอันนี้มันไม่ต้องเรียน มันเป็นอยู่ในหลักธรรมชาติ หัวใจของสัตวโลกทั้งหญิงทั้งชาย



*จากผลสำรวจล่าสุดของสวนดุสิตโพล (๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๑) พบว่าวัยรุ่นร้อยละ ๕๒ มีเพื่อนหรือคนรู้จักทำแท้งในวัยเรียน และร้อยละ ๓๐ ต้องรักษาภาวะแทรกซ้อนหลังทำแท้ง ขณะที่อายุต่ำกว่า ๒๐ ปีตั้งครรภ์ร้อยละ ๑๔.๗ สูงกว่าเป้าขององค์การอนามัยโลก ส่งผลให้มีเด็กถูกทอดทิ้งวันละ ๓ คน (จากภาพ เด็กน้อยเสียชีวิตในถังขยะ)*

เพราะฉะนั้นจึงพูดให้ตรงๆ เลยว่า หญิงกับชายพบกันนี้อย่าเข้าใจว่าจะกลัวกันนะ เจอกันปั๊บ ธรรมชาติอันหนึ่งซึ่งอยู่ภายในทั้งใจหญิงใจชาย มันจะซึมซาบประสานกันทันทีๆ พอได้โอกาสที่จะสัมภาษณ์สนทนากันเมื่อไร ตัวนี้จะออกไปเรื่อยเด่นเรื่อยๆ สุดท้ายก็รักกัน รักกันก็พันกันไป อยู่ในโรงร่ำโรงเรียนก็ลากกันไป ลูกแตกออกในโรงเรียนก็ไม่สำคัญ ถ้าตัวนี้ได้เข้าประสานแล้วมันเอาให้เป็นขนาดนั้นนะ ขอให้ลูกหลานทั้งหลายจงทราบเอาไว้ทุกคน ตัวนี้รุนแรงมากร้ายกาจมากและหน้าด้านมากที่สุดก็คือตัวนี้ ขอให้เอาศีลธรรมบังคับเอาไว้

เฉพาะนักเรียนนักศึกษาเวลานี้ หรือในหน้าที่การงานใดๆ ก็ตาม กิเลสราคะตัณหานี้มีทุกคน มันไม่มีคำว่าอ่อนวัยนะ กิเลสไม่มีอ่อนข้อ ไม่มีวัย ให้บังคับมันไว้ตลอดด้วยศีลด้วยธรรมนั้นอยู่กันได้ มนุษย์เรา ผัวเมียก็อยู่กันได้เป็นผาสุก สถานส่วนรวมใดๆ ก็ตาม ต่างคนต่างมีศีลมีธรรมเป็นเครื่องกำกับบังคับตนแล้ว จะแสดงออกมาแต่เรื่องศีลเรื่องธรรม เป็นความสง่าราศี เป็นความไว้อกไว้ใจต่อกันและกัน เป็นความอบอุ่นต่อกัน ผู้ที่ศึกษาเล่าเรียนก็ได้หลักวิชามาใช้ด้วยความสมบูรณ์พูนผล ไม่มีสิ่งล่อแหลมเหล่านี้เข้าไปทำลาย เราก็เป็นคนดีๆ นี่เรื่องศีล พระพุทธเจ้าสอนไว้เป็นความหมายเล็กน้อยเหรอ

จากส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา โดย

**หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน**

เรื่อง **ฟื้นฟูชาติฟื้นฟูที่จิตใจ**



# อาการ ๓๒

(หันทะ มะยัง ทะวัตติงสาการะปาฐัง ภะณามะ เส)



**อะยัง โข เม กาโย**
กายของเรานี้แล
**อุทธัง ปาทะตะลา**
เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
**อะโธ เกสะมัตถะกา**
เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
**ตะจะปะริยันโต**
มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ
**ปูโร นานัปปะการัสสะ อะสุจิโน**
เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ
**อัตถิ อิมัสฺมิง กาเย**
มีอยู่ในกายนี้

**เกสา** คือผมทั้งหลาย



**โลมา** คือขนทั้งหลาย



**นะขา** คือเล็บทั้งหลาย





**ทันตา** คือฟันทั้งหลาย









*“ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่าเรียกว่าอาหารนอนท้อง แยกออกเป็นธาตุดิน เอากองไว้กองหนึ่งซะ...”*

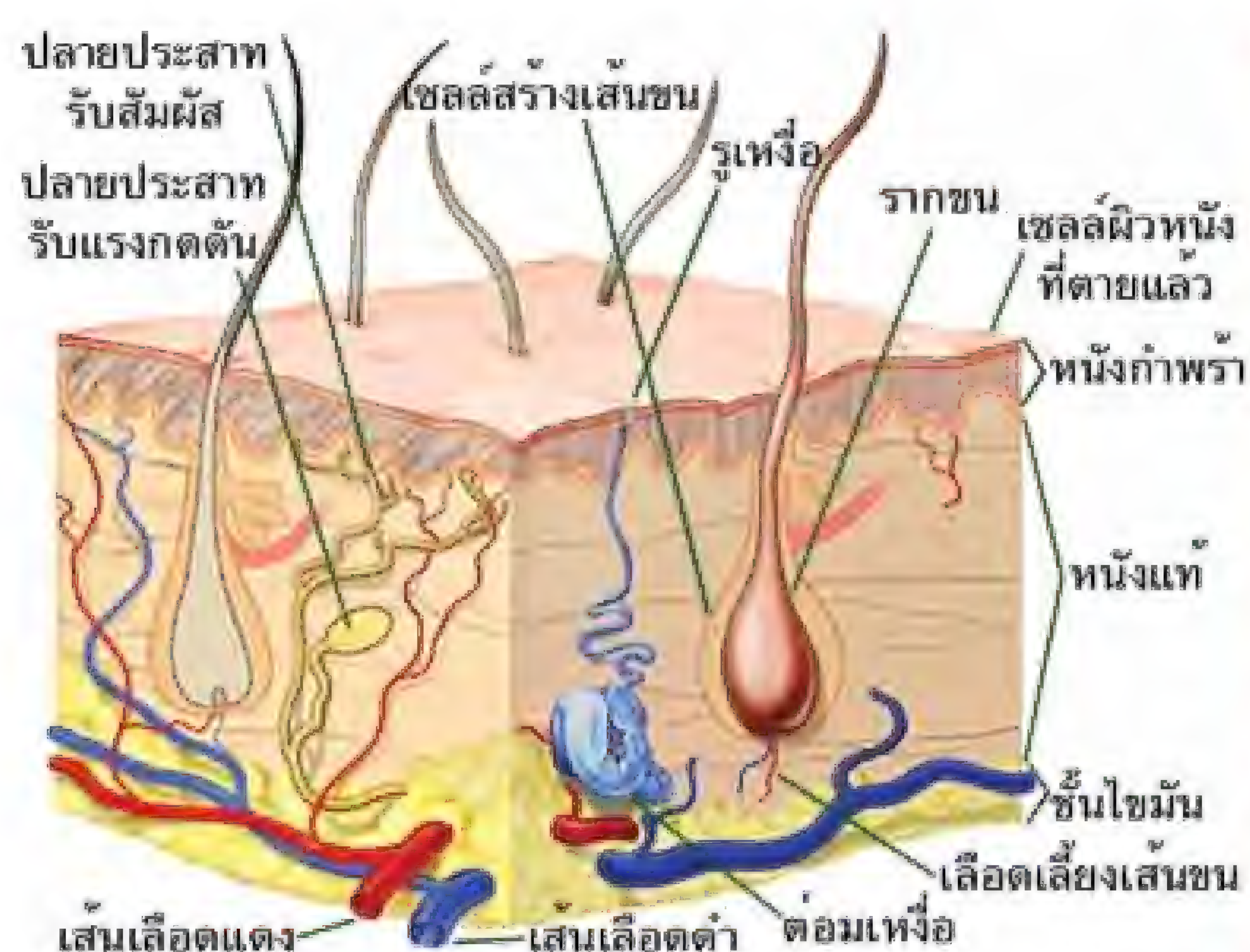
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิ.ย. ๒๗
วัดบรรพตคีรี(ภูจ้อก้อ) มุกดาหาร

**ตโจ** หนัง





**มังสัง** เนื้อ






# อาการ..๓๒

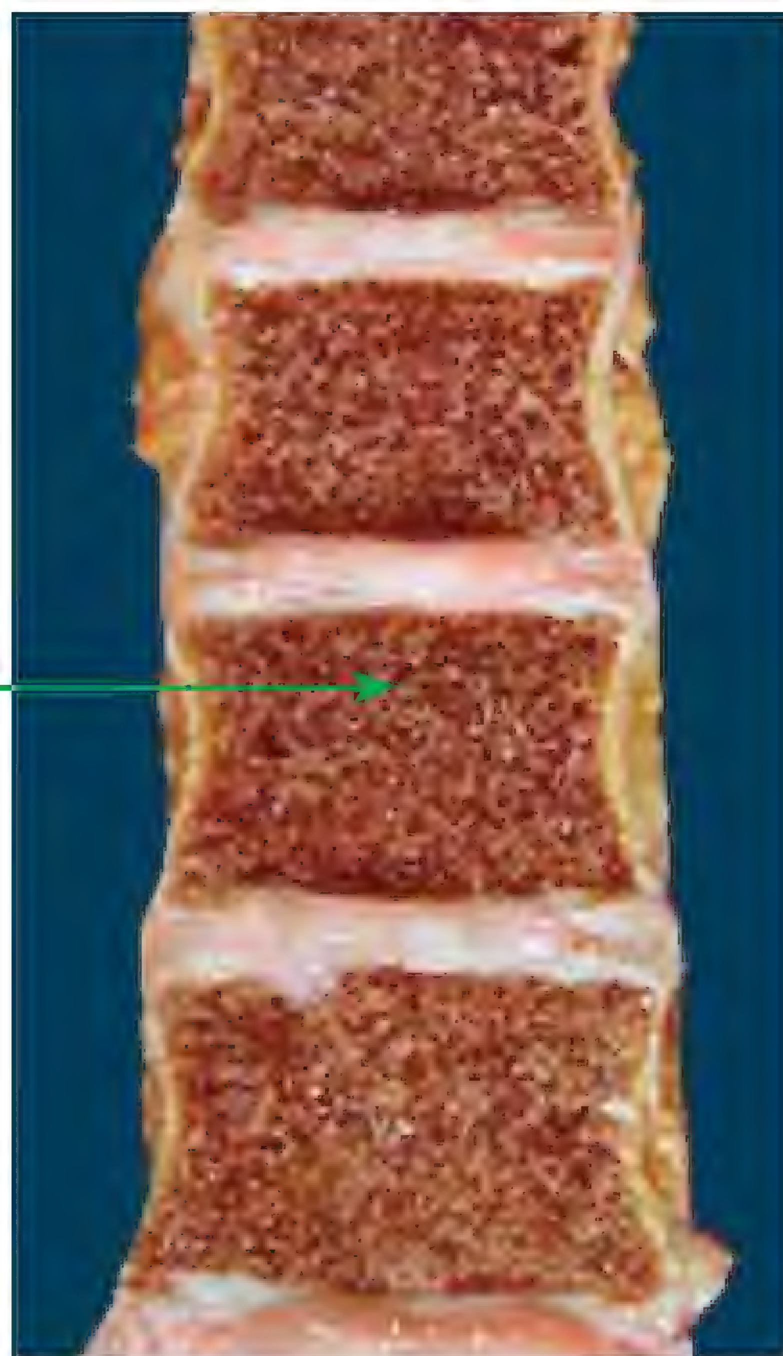
**นะหารู** เอ็นทั้งหลาย





**อัฏฐิ** กระดูกทั้งหลาย **อัฏฐิมิญชัง** เยื่อในกระดูก





*"กระดูก หรือ หนัง เบื้องบน แต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป หลงก็หลงอันนี้ ถ้าไม่หลงอันนี้ก็ไม่มาเที่ยวในวัฏฏสงสารอีก รู้ตามเป็นจริงก็ต้องรู้อันนี้ เบื่อก็ต้องเบื่ออันนี้ หน่ายก็ต้องหน่ายอันนี้ คลายก็ต้องคลายอันนี้..."*

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

*"นั่นก็ผม จิตก็จับอยู่ที่ผม นั่นก็ขน จิตก็จับอยู่ที่ขน นั่นก็เล็บ จิตก็จับอยู่ที่เล็บ นั่นก็ฟัน จิตก็จับอยู่ที่ฟัน นั่นก็หนัง จิตก็จับอยู่ที่หนัง..."*

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

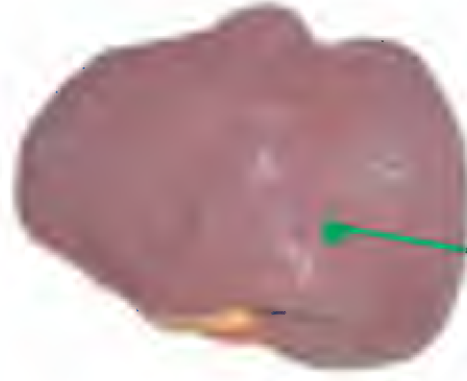


*"ถ้าเวลาราคะจัด น้ำเลี้ยงหัวใจนี้ก็ดำเข้าบ้าง ถ้าโทสะจัดน้ำเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยิ่งดำเข้าจัดเหตุฉะนั้น คนที่โกรธมันจึงหน้าดำหน้าแดง โมหะดองอยู่ในขันธ์สันดาน น้ำเลี้ยงหัวใจก็ไม่ใส เป็นขุ่น ๆ อยู่*

*ไม่เหมือนน้ำเลี้ยงหัวใจพระอรหันต์ เพราะท่านไม่มีโลภ ไม่มีโกรธ ไม่มีหลง..."*

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

**วักกัง** ม้าม



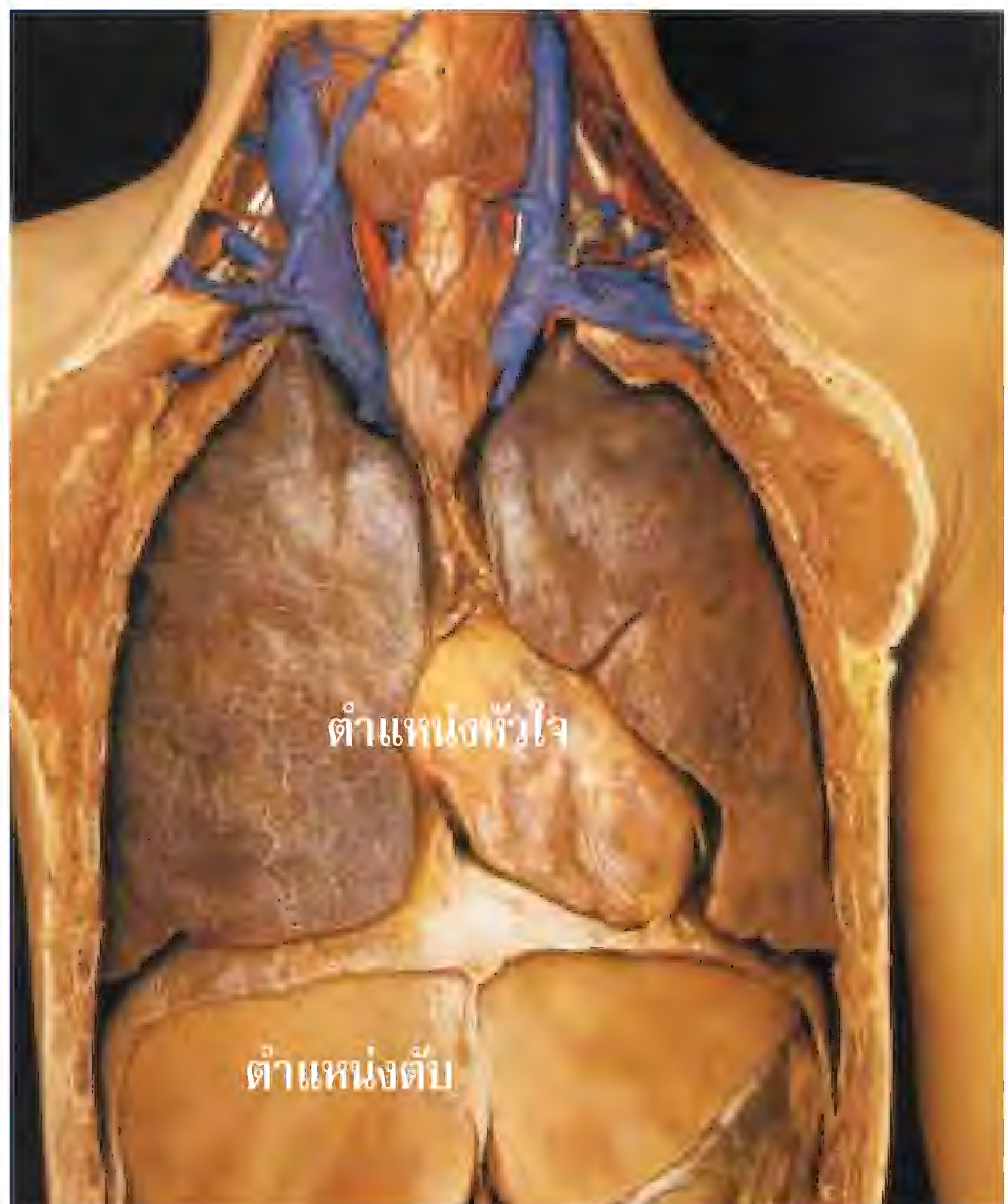



**หะทะยัง** หัวใจ



**ยะกะนัง** ตับ



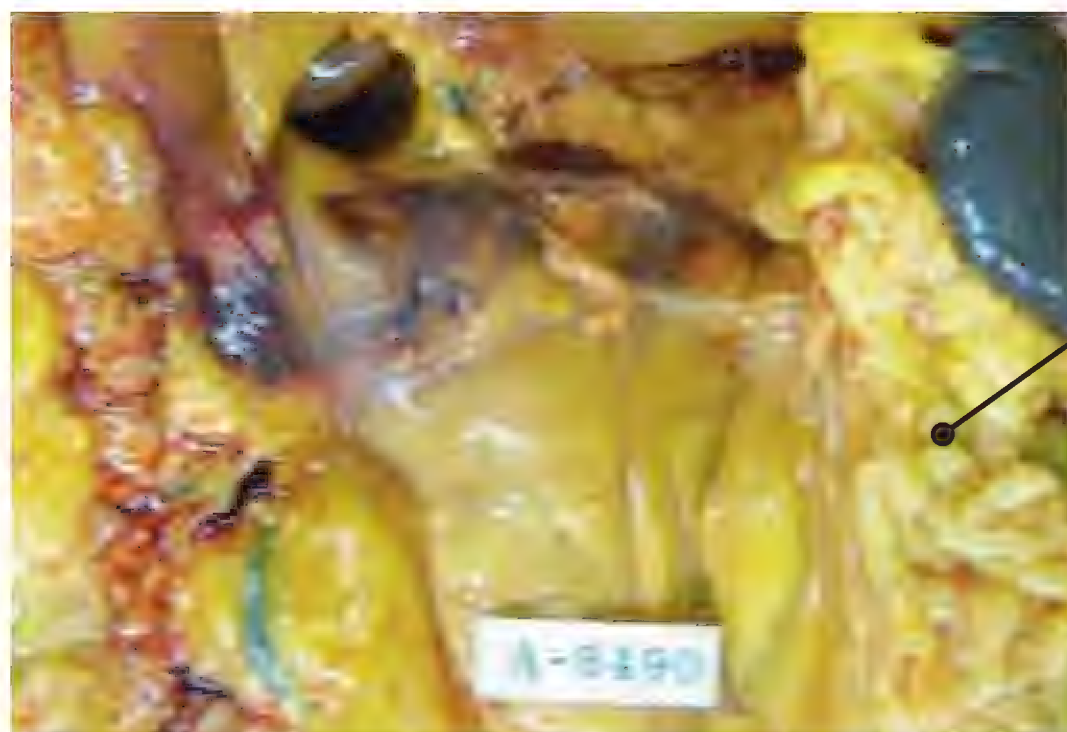



*"ผู้ใดประมาทกายคตาสติ ก็คือ ประมาทพระนิพพาน*

*ผู้ใดพิจารณากายคตาสติบ่อย ๆ ราคะของท่านผู้นั้นก็จะเบาลง หรือหายไป ก็ถึงพระอนาคามี..."*

# อาการ..๓๒

**กิโลมะกัง** พังผืด



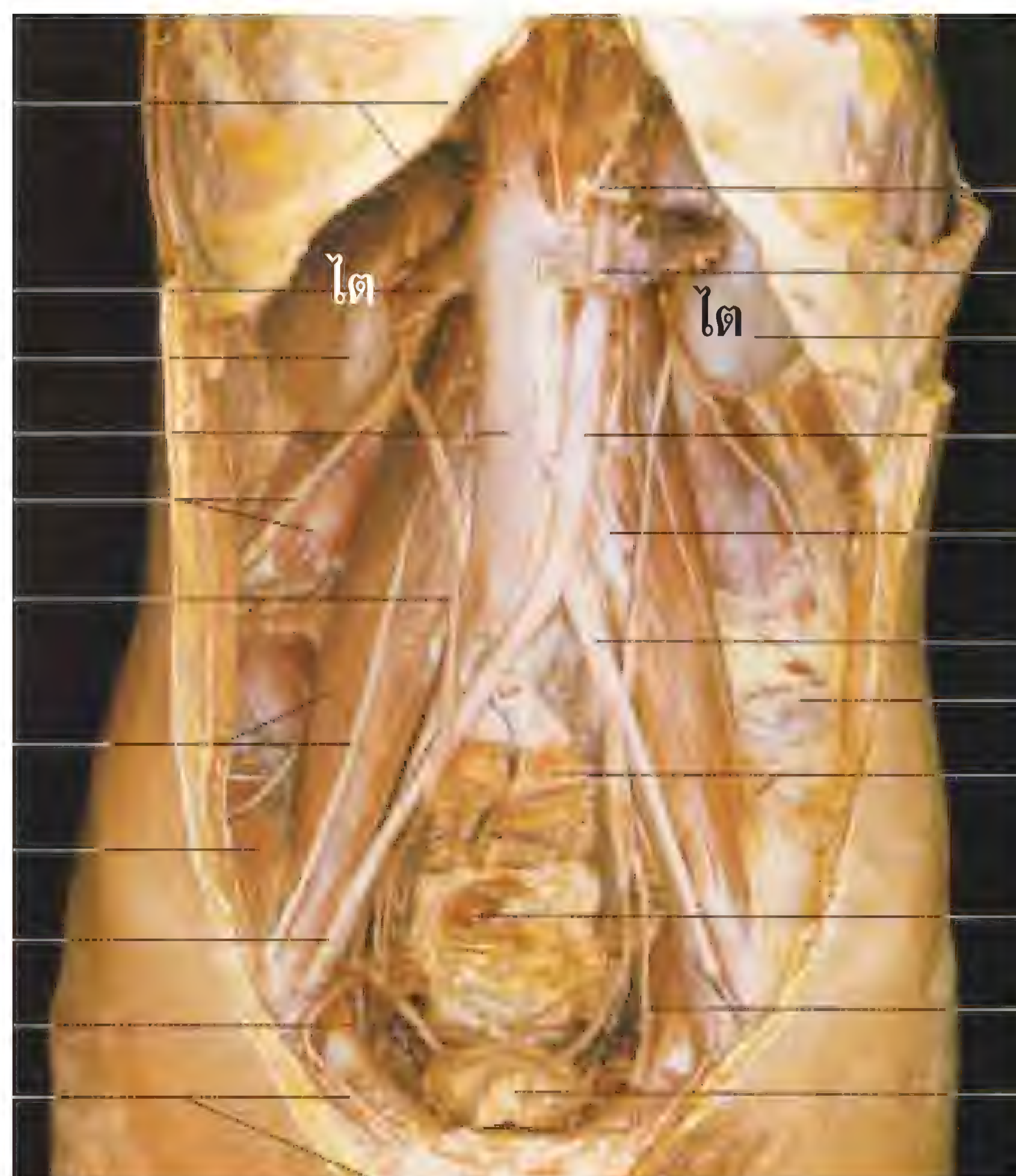




**ปิหะกัง** ไต




ไตกระเพาะปัสสาวะ





**ปัปผาสัง** ปอด






**อันตัง** ไส้ใหญ่



**อันตะคุณัง** ไส้น้อย





# อาการ..๓๒

**อุทะริยัง** อาหารใหม่

**กะรีสัง** อาหารเก่า







**ปิตตัง** น้ำดี






*"น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำมันไขข้อ น้ำมูตร แบ่งออกเป็นธาตุน้ำ ไปเป็นส่วนหนึ่งซะทีนี้...*

*ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ธาตุไฟ ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ไฟสี่ก็แยกออกไปอีกซะ เอาไปเป็นกองหนึ่ง ไว้ที่นี้...*

*ลมพัดขึ้นเบื้องบน ธาตุลมทีนี้ ลมหาว ลมเรอ ลมอ๊วก ลมอ๊วกกับลมอาเจียรก็อันเดียวกัน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ผายลม ถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะก็ลมดันลง ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้องนอกไส้ ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามตัว ตามเส้นเอ็น ลมหายใจเข้า-ออก ทีนี้ก็แบ่งไปเป็นอีกส่วนหนึ่ง เป็นสี่ส่วนทีนี้"*

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗






*"วิปัสสนาก็คือปัญญา พิจารณาแยกแยะธาตุออก ตัวจิตใจ ตัวผู้รู้อยู่ที่ตรงกลาง อยู่ในระหว่างศูนย์กลางทางสี่แพร่ง นั่นก็ธาตุดิน นั่นก็ธาตุน้ำ นั่นก็ธาตุไฟ นั่นก็ธาตุลมซะทีนี้*

*ตัวเรา ตัวเขา สัตว์ บุคคลไม่มีเสียแล้วที่นี้ ผู้หญิงก็ไม่มี ผู้ชายก็ไม่มีเสียแล้ว เป็นสักแต่ว่าธาตุ*

*ส่วนผู้รู้ รู้ตามเป็นจริงของดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เป็นแต่สักว่า "ผู้รู้" เสียแล้วทีนี้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ทั้งผู้รู้ด้วย ทั้งดินด้วย ทั้งน้ำด้วย ทั้งไฟด้วย ทั้งลมด้วย..."*

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

**เสมหัง** น้ำเสลด



*"อันนี้ก็เป็นอุบายภาวนาแบบหนึ่ง ถ้าหากว่าไม่พิจารณาแบบนี้ ที่ไหนชัด เราก็เพ่งที่นั่น ที่ไหนปฏิกูลมาก เราก็เพ่งที่นั่น เมื่อเห็นอันใดอันหนึ่งเป็นปฏิกูล สิ่งอื่น ๆ ก็เป็นไปตามกัน..."*

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

**ปุพโพ** น้ำเหลือง



ต่อมน้ำเหลือง



# อาการ..๓๒



**โลหิตัง** น้ำเลือด





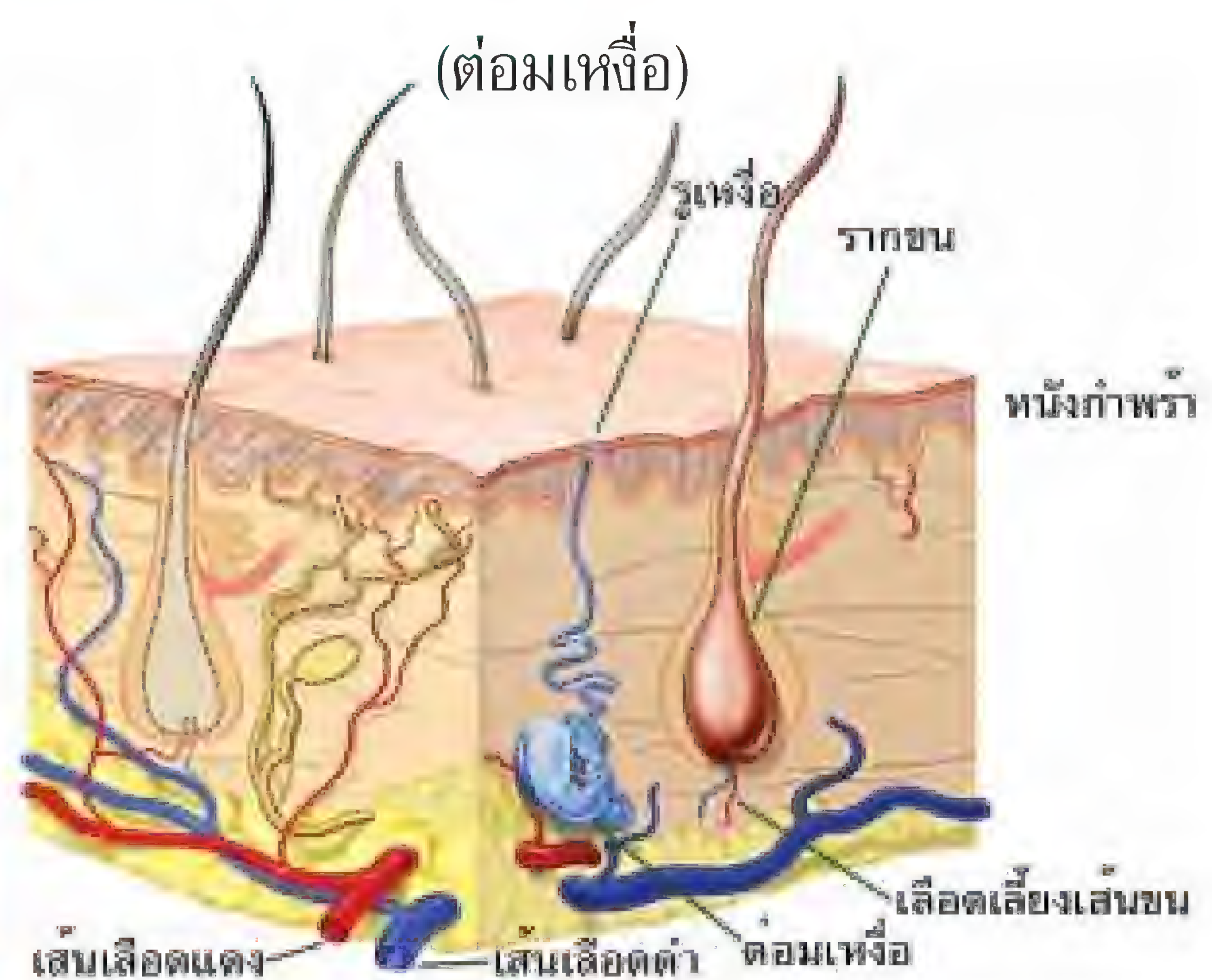




**เส้นเลือด** (มือ)

**เสโท** น้ำเหงื่อ






**เมโท** น้ำมันข้น





**อัสสุ** น้ำตา






**วะสา** น้ำมันเหลว



**เขโฬ** น้ำลาย



*"น้ำลาย ที่เกิดน้ำลายอยู่ใต้ลิ้น ไหลออกจากกระพุ้งแก้มทั้งสอง แล้วก็บ้วนออกทิ้ง เมื่อบ้วนออกแล้ว จะเอาคืนมาอมอีกก็ไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล สกปรกโสมม...*

*..ให้จำไว้เน้อ ท่านบอกอย่างนี้เรียกว่าสัญญา อสุภสัญญามันจะไประงับราคะสัญญา สัญญาต่อสัญญาจะระงับกันจะรบกันที่นี้..."*

หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

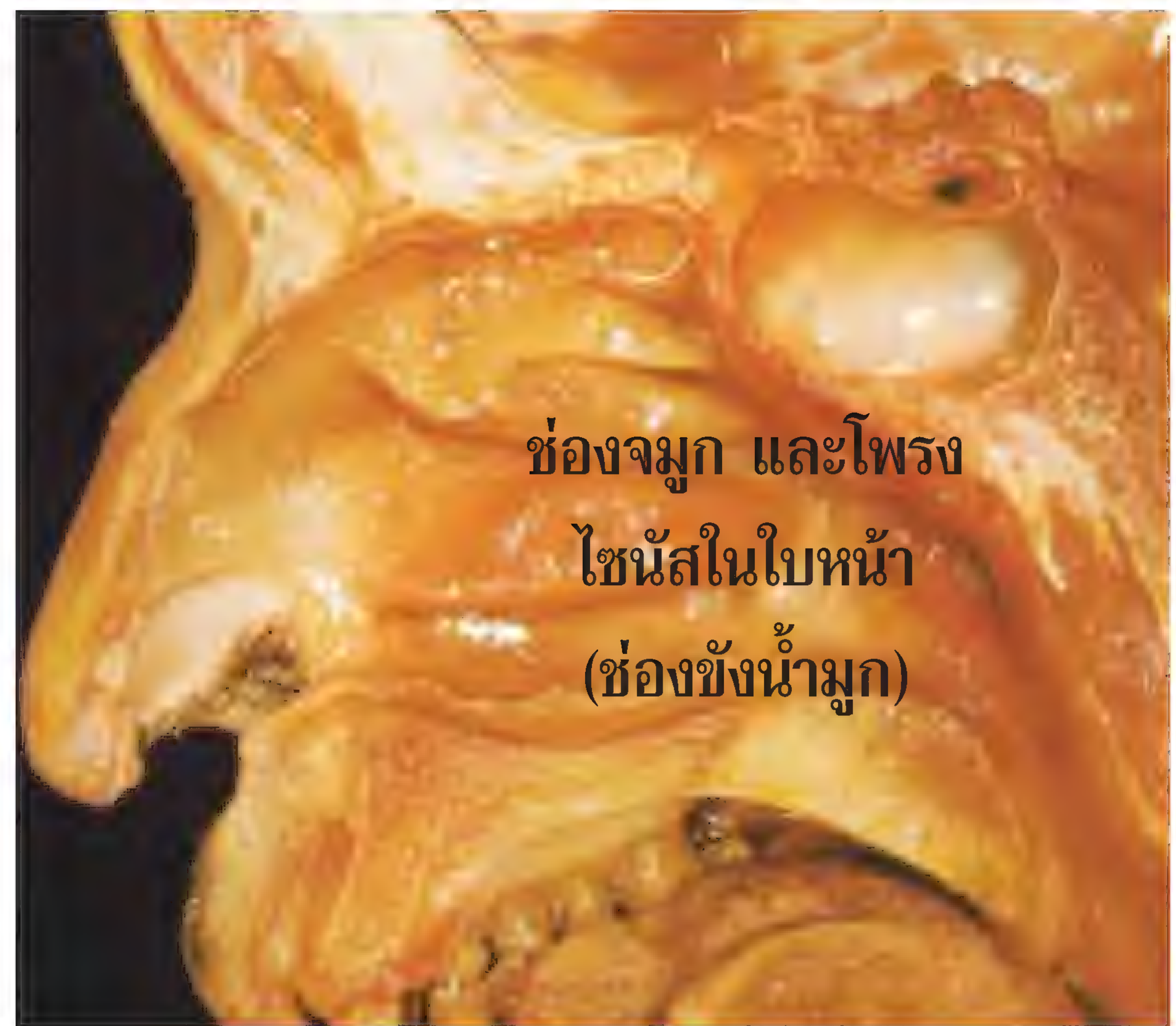
ข้างช่องปาก



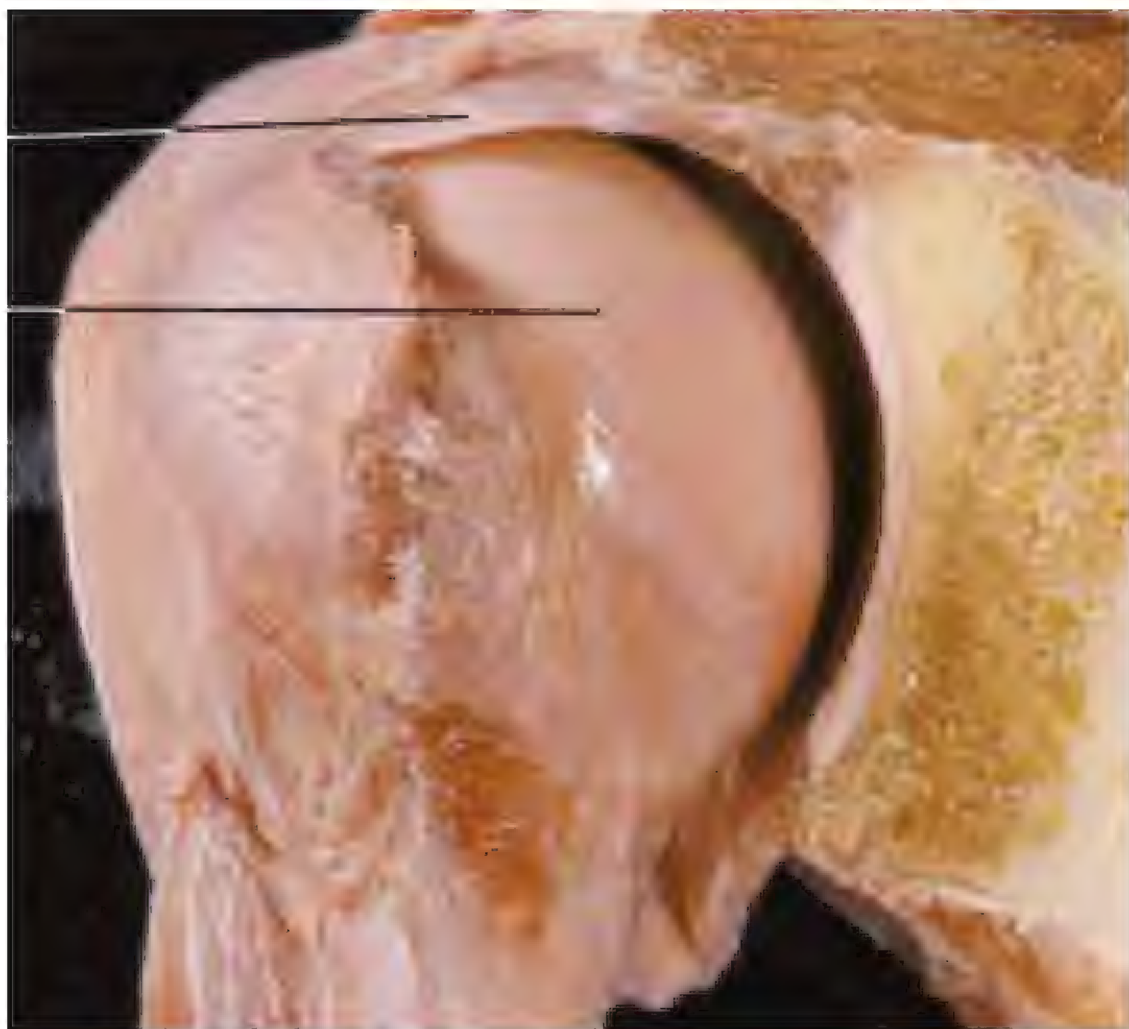
**สิงฆาณิกา** น้ำมูก



ภาพตัดขวางด้านข้างใบหน้า ,จมูก




**ละสิกา** น้ำมันไขข้อ



> *"กายนคร พิจารณากายแยบคาย จะไม่หลงกายอีก จะได้ไม่มาก่อธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมอีก จะสลดสังเวชที่ตนเคยหลงมา ที่หลงถือว่าสวยว่างามก็เพราะหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ อุปมาเหมือนหม้อที่ใส่ของโสโครกไว้"*
>
> หลวงปู่หล้า เขมปัตโต ๕ มิย. ๒๗

**มุตตัง** น้ำมูตร (ปัสสาวะ)



กระเพาะปัสสาวะ





**มัตถะเก มัตถะลุงคัง** เยื่อในสมองศีรษะ







**เอวะมะยัง เม กาโย**
กายของเรานี้อย่างนี้
**อุทธัง ปาทะตะลา**
เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา
**อะโธ เกสะมัตถะกา**
เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป
**ตะจะปะริยันโต**
มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ
**ปูโร นานัปปะการัสสะ อสุจิโน**
เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ อย่างนี้แล



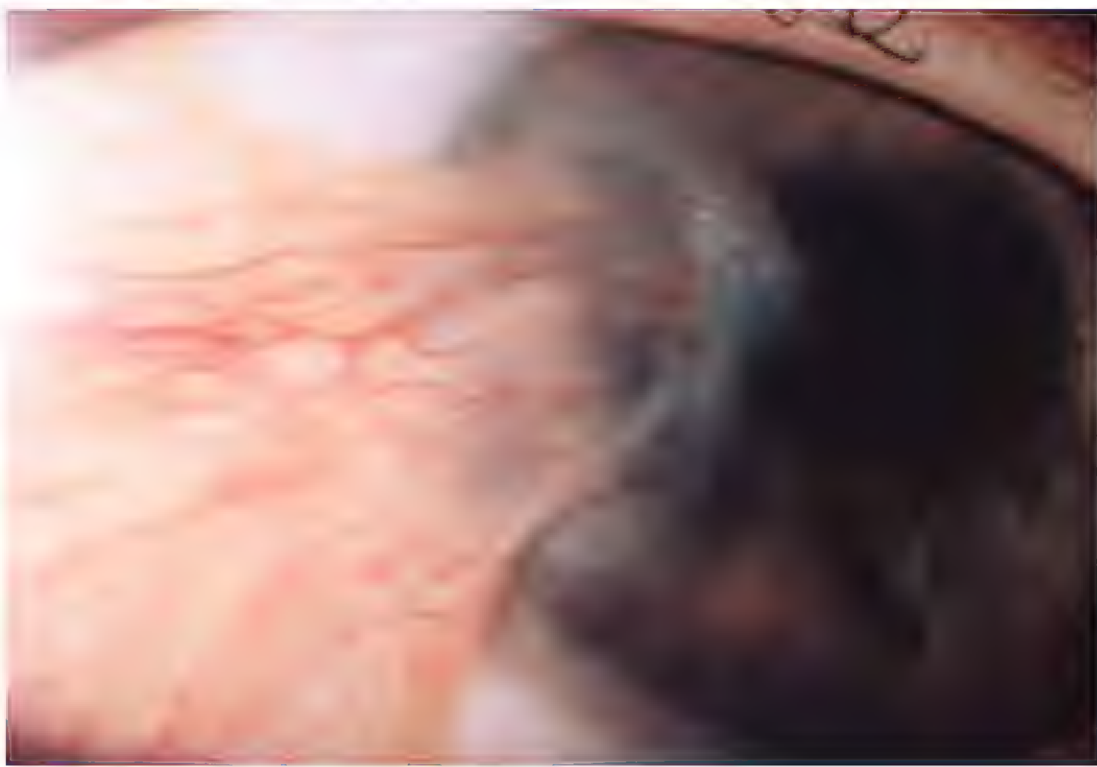




## *ภารา หเว ปัญจะ ขันธา*
### *"ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์อย่างยิ่ง"*



ทุกขสัญญา สกลร่างกายนี้เป็นของทุกข์มาก มีทุกข์มีโทษมาก รวมอาพาธต่างๆ ตั้งอยู่ในร่างกายนี้โรคในตา โรคในหู โรคในจมูก โรคในลิ้น โรคในกาย โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคริดสีดวงลำไส้ โรคในปาก โรคในฟัน โรคในลิ้น โรคในกระเพาะอาหาร โรคในตับ โรคในป



ต้อเนื้อ



โรคในลิ้น



โรคที่ริมฝีปาก



โรคผิวหนังบนหนังศีรษะ



ผู้ป่วยมะเร็งปอด



มะเร็งปอด (ชิ้นบน)

เซลล์มะเร็งปอด

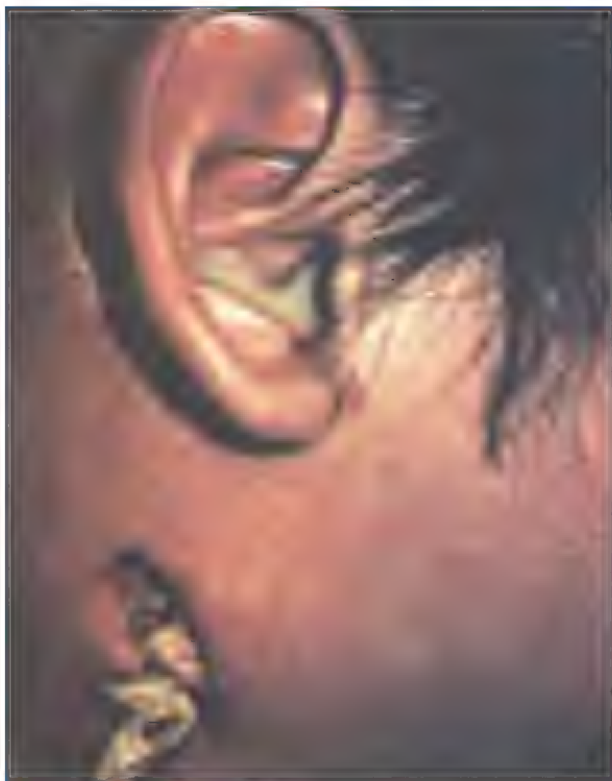




ริดสีดวงทวาร



มะเร็งที่เพดานปาก



หูน้ำหนวก



ดามขากรรไกรหัก



เนื้อสมองอักเสบ



มะเร็งตับ






โรคกระเพาะ



โรคผิวหนัง



โรคอวัยวะสืบพันธุ์ชาย



โรคอวัยวะสืบพันธุ์หญิง


ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เสียชีวิตแล้ว



โรคผิวหนังที่เกิดอาการแทรกซ้อนจากโรคเอดส์


บาดแผลที่เท้า


มะเร็งเต้านม


ลำไส้ทะลุ


บาดแผลจากอุบัติเหตุ


บาดแผลจากอุบัติเหตุ


อาการบาดเจ็บจากไฟไหม้


ผิวหนังแห้งเหี่ยวจากความชรา

**สรรพโรคทั้งปวงมีทั้งร้อยแปดพันประการ มันเกิดอยู่ที่นี้ มันก็ตายอยู่ที่นี้ มันก็เกิดอยู่ที่นี้... เป็นที่เกิดของมัน กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เหล่าอาพาธต่างๆ ล้วนตั้งอยู่ในกายนี้**





# มรณานุสติ

**พี่**น้องทั้งหลายให้ปลง **อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา** นะ ทุกคนที่มานี้ไม่มีเว้นแต่รายเดียวนะ ให้น้อมเข้ามาหาตัวเองๆ ทุกคนๆ เรื่องกระวนกระวายจะมากที่สุดในจุดนี้ คนนี้ก็กำลังจะดิ้นตาย คนนั้นกำลัง จะดิ้นตาย คนทั้งหมดนี้กำลังจะดิ้นตาย สุดท้าย หลวงตาบัว ก็กำลังจะดิ้นตายเหมือนกัน แล้วโลกนี้มันอยู่ได้ไหม เราเทียบเรื่องความตายใครกลัวทั้งนั้น

เพราะอย่างนั้นจึงสร้างธรรมเข้าสู่จิตใจ ธรรมนี้เป็นน้ำ ดับไฟ สงบเย็นไปเลยนะ ไม่ดีดไม่ดิ้น ไม่กลัวเป็นกลัวตาย ธรรมเข้าสู่ใจแล้วสงบแน่วไป อย่างนั้นละ

นี่ให้พากันระลึกถึงความตายนะ ความตายมันก็มีอยู่กับทุกรูปทุกนามไม่เว้น เหล่านี้จะตายด้วยกัน เวลายังไม่ตายให้สั่งสมความดีงามเข้าไป ให้จิตได้มีธรรมแล้วจะเย็นไปหมด มันจะปล่อยความยุ่งเหยิงวุ่นวายเป็นไฟเผาหัวอกมันจะปล่อย ปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา พอจิตสงบเย็นเท่าไรก็ยิ่งปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา เย็นเต็มที่แล้วปล่อยหมด ไม่มีอะไรจะติดในหัวใจของพระอรหันต์ไม่มี เรียกว่าหมดโดยสิ้นเชิง

นั่นละการประพฤติธรรมมาถึงที่สุดจุดหมายปลายทาง ได้แก่สิ้นกิเลสเรียบร้อยแล้ว เป็นพระอรหันต์เต็มองค์ขึ้นมา ดังพระพุทธเจ้า-พระสาวกท่าน นี่เป็นอรหันต์ เป็น **สรณํ คจฺฉามิ** ของพวกเรา ท่านชำระใจของท่านให้ดี แล้วก็เป็นอรหันต์ขึ้นมาอย่างนั้นละ ธรรมพระพุทธเจ้าคงเส้นคงวาหนาแน่นนะ อย่าเอากาลเวลาสถานที่อะไรเข้าไปรบกวน เข้าไปลบไปล้างนะ ธรรมเป็นธรรม กิเลสเป็นกิเลสวันยังค่ำ อกาลิโกๆ ธรรมเป็นธรรมวันยังค่ำ กิเลสเป็นกิเลสวันยังค่ำ หากิเลสได้กิเลส หาธรรมได้ธรรม ตลอดเสมอกัน ให้หาธรรมดีกว่าหากิเลส

นี่หลวงตาจวนจะตายแล้ว ทีนี้ก็ยิ่งเป็นห่วงเป็นใยผู้ที่ยังไม่ตาย แทนที่จะมาเป็นห่วงเป็นใยเจ้าของไม่มี หมด ไม่ห่วงเจ้าของ แต่กลับเป็นห่วงล้อมรอบนี่ เพราะมันไม่มีที่ยึดที่เกาะ จิตไม่มีที่ยึดที่เกาะเอาอะไรมาใส่ก็ไม่ได้พังหมด ถ้าจิตมีที่ยึดที่เกาะปั๊บติดปั๊บอะไรจะพัง..พังไป จิตกับธรรมไม่พังแน่ะเป็นอย่างนั้นละ

จาก ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา
เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๑

“เราเห็นไหมโลกไหนก็ตามในเมืองไทยของเรานี่
ตายแล้วเอาวัตถุสิ่งของไปเป็นสมบัติพึ่งเป็นพึ่งตายได้ไม่เห็นมี ทิ้งเกลื่อน...
นับแต่มหาเศรษฐีลงมาถึงคนทุคตะเข็ญใจ สิ่งทั้งหลายทิ้งเกลื่อนทั้งหมด
เมื่อลมหายใจหมดไปจากร่างแล้ว..ร่างก็หมดความหมาย
สมบัติทั้งหลายหมดความหมาย
แต่เวลามีลมหายใจอยู่..ดิ้นเหมือนสิ่งนั้นจะพาเลยสวรรค์นิพพานไปอีกนู่นน่ะ...
ความเลิศเลอของกิเลสที่มันหลอก
เวลาตายแล้วก็ตายกองกันอยู่นั้นไม่เห็นได้เรื่องได้ราวอะไร
เป็นอย่างนี้ จิตใจไม่มีที่พึ่ง...”

“ใจนี้เสกให้เป็นอะไรเป็นได้นะ
เสกให้ไปในทางความชั่ว ช้ำจนจมมิด
เป็นเปรตเป็นผีเป็นสัตว์ไปจนกระทั่งถึงสัตว์นรกก็ได้
เสกให้ไปในทางที่ดีบที่ดี พาบำเพ็ญคุณงามความดี
จะเป็นมนุษย์มนาเทวดาอินทร์พรหมขึ้นไปจนถึงนิพพานก็ได้
ใจอันนี้เสกสรรได้ ส่งเสริมได้ กดถ่วงลงไปได้
จึงต้องพยายามพากันดูใจตนเองให้ดี
หลักใหญ่อยู่ที่ใจ...”

“ท่านจึงสอนให้ยึดพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์
พึ่งศีลพึ่งทานการบำเพ็ญความดีของตน
นี้จะเป็นที่พึ่งที่เกาะที่ยึดของใจโดยแท้
ตายแล้วเอานี้ติดแนบไปเลย
ถึงสวรรค์นิพพานได้เพราะอำนาจแห่งความดีทั้งหลายที่เราบำเพ็ญมา
นี่คือที่พึ่ง พากันจำให้ดี
ที่พึ่งของใจต้องเป็นธรรม เป็นความดีงามเท่านั้น...”

หมายเหตุ ภาพประกอบไม่เกี่ยวกับเนื้อหา






"เหล่านี้เป็นสมบัติของโลก
คือเมื่อธรรมไม่มีในใจจะคว้าตลอดเลย
คว้าสิ่งเหล่านี้ตลอด
พอธรรมมีในใจมากน้อยๆ
จะปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา ปล่อยเข้ามา
พอธรรมเต็มหัวใจแล้ว
..ปล่อยหมดโดยสิ้นเชิง



ไม่มีอะไรสู้ธรรมได้
ธรรมเลิศเลอสุดยอด
พอเข้าถึงธรรมแล้วปล่อยหมด

ขอบิณฑบาตให้พี่น้องทั้งหลายทั่วหน้ากัน
ระลึกถึงอรรถถึงธรรมไปเรื่อยๆ นะ
อยู่ตัวคนเดียว ก็ให้ระลึกถึงธรรม
เช่นพุทโธๆ เป็นต้น
ไปกี่คนขอให้ระลึกถึงธรรมเสมอ...



ให้มีธรรมเป็นเครื่องอาศัยในใจ มันจึงชุ่มเย็น
ถ้าไม่มีธรรม คนจะหนาแน่นเท่าไร
สักเป็นล้านๆคนไม่มีความหมาย
เป็นที่พึ่งของกันไม่ได้
แต่ธรรม..ได้ ปั๊บติดๆ เลย
เป็นที่พึ่งของกันได้เย็นสบายเลย..."



จาก ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา
เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๑
**ขอบิณฑบาตให้ระลึกถึงธรรม**




# มรณานุสติ



ความตายนี้ ประกาศมาตั้งกัปตั้งกัลป์แล้ว ไม่ค่อยมีใครตื่นเนื้อตื่นตัวกันเลย ตื่นตั้งแต่ความไปตามความโลภ ความโกรธ ราคะตัณหา ตื่นไม่มีเวลาวันหยุดวันหย่อน ตื่นตั้งกัปตั้งกัลป์มาแล้ว ยังจะตื่นต่อไปอีกไม่มีขอบเขตเหตุผลอันใดเลย นี่คือความตื่นโลกตื่นไปตามกิเลสตัณหา ความที่จะตื่นในอรรถในธรรม ปลงธรรมสังเวชว่า โลกทั้งโลกนี้คือโลกเกิดโลกตายไม่ค่อยได้คิดกันบ้าง อย่าพากันดีดกันดิ้นจนเกินเหตุเกินผล จนลืมเนื้อลืมตัวว่าป่าช้าไม่มีกับเราทุกคนๆ ทั้งๆ ที่ป่าช้ามีอยู่อย่างเต็มตัว อย่างนี้เรียกว่าเป็นความประมาทมากสำหรับชาวพุทธของเรา



นี่คือธรรมของพระพุทธเจ้าเตือนพี่น้องทั้งหลายประกาศก้องมาได้ ๒๕๐๐ กว่าปีนี้แล้ว

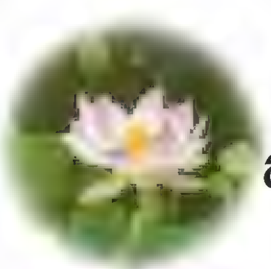
**"โก นุ หาโส กิมานนฺโท นิจฺจํ ปชฺชลิเต สติ อนฺธกาเรน โอนทฺธา ปทีปํ น คเวสถ"**



ก็เมื่อโลกสันนิวาสนี้เป็นฟืนเป็นไฟของความโลภ ความโกรธ ราคะตัณหา เผาไหม้สัตว์ตลอดมานี้ ยังหัวเราะรื่นเริงเป็นบ้ากันอยู่เหรอ.. เมื่อไรท่านทั้งหลายจะหาที่พึ่ง นั่นฟังซิ นี่ละภาษิตอันนี้เป็นพุทธพจน์ที่ทรงแสดงไว้แล้ว



เวลานี้พวกเราทั้งหลายมีอะไรเป็นเครื่องเกาะเครื่องยึด พิจารณาดูซิ โลกนี้กว้างขนาดไหน โลกนี้มีกี่พันล้านมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันนี้ ตลอดถึงสัตว์ ดินฟ้าอากาศ ต้นไม้ภูเขา มีมากขนาดไหน เป็นสาระอะไรบ้างสำหรับหัวใจเราที่จะเกาะจะยึดพอเป็นฝั่งเป็นฝา ให้หลุดรอดพ้นจากภัยคือความทุกข์ทั้งหลายไปได้ มองแล้วมันไม่มี มันมีแต่ดินเป็นดิน น้ำเป็นน้ำ ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ ตลอดต้นไม้ภูเขาดินฟ้าอากาศ มันเป็นเรื่องของเขาโดยสมบูรณ์ เขาไม่มีส่วนได้ส่วนเสียอะไรจากพวกสัตว์ทั้งหลายเรานี้เลย ส่วนที่มีส่วนได้ส่วนเสียจริงๆ ก็คือบาปคือบุญ การทำดีทำชั่ว นี่แลเป็นตัวสำคัญมาก ขอให้เอา กุสลา ความฉลาดจับเข้าไปในจุดนี้ ท่านทั้งหลายจะรู้เนื้อรู้ตัวว่าเราเกิดเป็นอะไร เกิดเป็นมนุษย์หรือเกิดเป็นอะไร







มนุษย์นั้นตั้งชื่อให้เป็นเทวดาก็ได้ อยู่ในเรือนจำก็ไม่อดไม่อยาก ตั้งชื่อเทวดาก็ตั้งได้ แต่บาปกรรมที่เจ้าของทำลงไปนั้นมีเป็นธรรมชาติ ที่เหนืออำนาจของทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่มีอันใดที่จะเหนืออำนาจกรรมไปได้เลย ท่านจึงแสดงไว้เป็นพระบาลีว่า **นตฺถิ กมฺมสมํ พลํ** ไม่มีอานุภาพใดที่จะเหนืออานุภาพแห่งกรรมดีกรรมชั่วของสัตว์ที่ทำไว้แล้วได้เลย ใครจะทำดีทำชั่วขนาดไหน กฎธรรมชาติคืออำนาจนี้จะต้องบีบบังคับอยู่ภายในนั้น แล้วพาไปดีจนได้ไม่สงสัย พาไปชั่วได้ไม่สงสัย ด้วยอำนาจแห่งกรรมดีกรรมชั่ว









พระพุทธเจ้าจะมากี่หมื่นกี่แสนกี่ล้านๆ องค์ก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขได้ช่วยได้ ถ้าเราไม่ช่วยตัวเองเสียตั้งแต่บัดนี้ จากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ทรงสั่งสอนไว้ด้วยความถูกต้องแม่นยำ ถ้าเราปฏิบัติตนตั้งแต่บัดนี้ต่อไปแล้ว ชั่วก็ตาม..คนเรา เมื่อไม่รู้มันก็ชั่วทำชั่วได้ แล้วแก้ไขให้เป็นคนดีก็ได้ คนดีก็เพิ่มเติมส่งเสริมในความดีของตนให้มีหนักแน่นมั่นคงขึ้นไปก็ทำได้..มนุษย์เราเวลามีชีวิตอยู่นี้ แต่เวลาตายไปแล้วจะนิมนต์พระมาทั่วประเทศไทย **กุสลา ธมฺมา** ก็ไม่มีความหมายอะไรเลย ถ้าเจ้าของไม่รีบแก้ไขเจ้าของเสียตั้งแต่บัดนี้

จาก ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา

เมื่อวันที่ ๒๑ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๔๔ (บ่าย)

**ปลงธรรมสังเวช เราจะตายด้วยกันทั้งนั้น**



# อสุภกรรมฐาน



## ความมุ่งหมายของอสุภกรรมฐาน

อสุภกรรมฐานนี้ ที่ท่านสอนไว้ถึง ๑๐ อย่าง ก็ด้วยมีความมุ่งหมายดังต่อไปนี้

## อสุภกรรมฐาน

### ความหมายและจุดมุ่งหมาย

**อสุภ** แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม

**กรรมฐาน** แปลว่า ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงานรวมความแล้วได้ความว่า

ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงานในอารมณ์ที่เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยสดงดงาม มีแต่ความสกปรกโสโครกน่าเกลียดน่าสะอิดสะเอียน

สำหรับอสุภกรรมฐานนี้เป็นสมถกรรมฐานที่ให้ผลในทางกำจัดราคะจริตเหมือนกันทั้ง ๑๐ กอง นั่นก็คือการค้นคว้าหาความจริงจากวัตถุที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ที่นิยมชมชอบกันว่าสวยสดงดงาม ที่บรรดามนุษย์ทั้งหลายพากันมัวเมา หลงใหลใฝ่ฝันว่าสวยสดงดงามจนเป็นเหตุให้เกิดภยันตราย แก่ตน ลืมชีวิตความเป็นอยู่ของตน เป็นการประพฤติที่ฝืนต่อกฎของความเป็นจริง เป็นเหตุของความทุกข์ที่ไม่รู้จักจบสิ้น

### การเริ่มต้น

การพิจารณาอสุภะทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ท่านสอนให้พิจารณาเพื่อถือเอานิมิตโดยอาการ ๖ อย่างดังต่อไปนี้

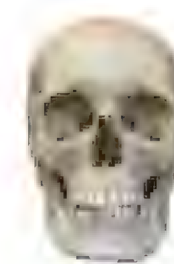
๑. พิจารณาโดยสี คือให้กำหนดว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนดำหรือคนขาว หรือเป็นร่างกายที่มีผิวด่างพร้อย คือผิวไม่เกลี้ยงเกลา

๒. พิจารณาโดยเพศ อย่ากำหนดว่า ร่างกายนี้เป็นหญิงหรือชาย พึงพิจารณาว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนที่มีอายุน้อย มีอายุกลางคน หรือเป็นคนแก่

๓. กำหนดพิจารณาโดยสัณฐาน คือกำหนดพิจารณาว่า นี่เป็นคอ นี่เป็นศีรษะ เป็นท้อง เป็นเอว เป็นขา เป็นเท้า เป็นแขน เป็นมือ ดังนี้เป็นต้น

๔. กำหนดโดยทิศ ทิศนี้ท่านหมายเอาสองทิศ คือ ทิศเบื้องบน ได้แก่ทางด้านศีรษะ ทิศเบื้องต่ำ ได้แก่ทางด้านปลายเท้าของซากศพ





๕. กำหนดพิจารณาโดยที่ตั้ง ท่านให้พิจารณากำหนดจดจำว่า ซากศพนี้ศีรษะวางอยู่ที่ตรงนี้ มือวางอยู่ตรงนี้ ตัวเราเอง เวลาที่พิจารณาอสุภนี้ เรายืนอยู่ตรงนี้

๖. กำหนดพิจารณาโดยกำหนดรู้ หมายถึงการกำหนดรู้ว่า ร่างกายสัตว์และของมนุษย์ มีอาการ ๓๒ เป็นที่สุด ไม่มีอะไรสวยสดงดงามจริงตามที่ชาวโลกผู้มัวเมาไปด้วยกิเลสหลงใหลใฝ่ฝันอยู่ ความจริงแล้วก็เป็นของน่าเกลียดโสโครก มีกลิ่นเหม็นคลุ้งมีสภาพขึ้นอืดพอง มีน้ำเลือดน้ำหนองเต็มร่างกาย มีหนังที่ปกปิดอวัยวะ ทำให้มองไม่เห็นสิ่งโสโครก คือ น้ำเลือด น้ำหนอง ดีเสลด ไขมัน อุจจาระ ปัสสาวะ ที่ปรากฏอยู่ภายใน

เมื่อพิจารณากำหนดทราบเห็นแล้ว ก็น้อมนึกถึงสิ่งที่ตนรัก คือคนที่รัก ที่ปรารถนา ที่เราเห็นว่าเขาสวยสดงดงาม เอาความจริงจากซากอสุภเข้าไปเปรียบเทียบ พิจารณาให้เห็นว่าเขากับซากศพนี้มีอะไรแตกต่างกันบ้าง เดิมซากศพนี้ก็มีชีวิตเหมือนเขา แต่บัดนี้เขาเป็นอย่างนี้ คนรักของเราก็เป็นอย่างเขา เราจะหลงอยู่เพื่อเหตุใด แม้แต่ตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน

แม้มีชีวิตอยู่ก็เต็มไปด้วยเหงื่อไคล อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด น้ำเหลือง ที่หลั่งไหลอยู่ในร่างกาย ภายในร่างกายก็เต็มไปด้วยความโสโครกที่น่ารังเกียจเหมือนกัน คนก็มีสภาพเท่ากับศพ ศพนี้น่าเกลียดน่าชังเพียงใด คนรักที่เรารักก็มีสภาพอย่างนั้น พยายามพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นจนติดตาติดใจ ระหว่างที่มีชีวิตร่างกายก็เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน มีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ให้เป็นทุกข์ และในที่สุดทุกชีวิตก็ต้องแก่เฒ่าและตายแตกสลายลงไปกลายเป็นซากศพที่ชาวโลกรังเกียจ

อัตภาพนี้เป็นสภาพโสโครกอย่างนี้ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงอย่างนี้ เป็นทุกขังความทุกข์อันเกิดแต่ความเคลื่อนไปหาความเสื่อมอย่างนี้ เป็นอนัตตา เพราะเราจะบังคับบัญชาควบคุมไม่ให้เคลื่อนไปไม่ได้ ต้องเป็นไปตามกฎธรรมดา

พิจารณาเห็นโทษทุกข์อันเกิดแต่ร่างกาย เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในร่างกายของตนเองและร่างกายของผู้อื่น เห็นสภาพร่างกายของตนเองและของผู้อื่นเป็นซากศพ หมดความพิสมัยรักใคร่ โดยเห็นว่าไม่มีอะไรสวยงาม อย่างนี้ท่านเรียกว่า เบื่อหน่ายหมดความพอใจเมื่อนั้น เห็นคนมีสภาพเป็นศพทุกขณะที่เห็น อย่างนี้ท่านเรียกว่า ได้อสุภกรรมฐานในส่วนของสมถภาวนา

ฉะนั้น ขอให้นักปฏิบัติในอสุภกรรมฐาน จงอุตส่าห์พยายามกำหนดพิจารณาให้ขึ้นใจจนได้ปฏิภาคนิมิตในที่สุด แล้วรักษานิมิตนั้นไว้อย่าให้เสื่อมต่อไปก็ยกเอานิมิตนั้นขึ้นสู่อารมณ์วิปัสสนาญาณ ท่านจะเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ภายในไม่ช้าเลย การพิจารณาอย่างนี้เรียกว่าพิจารณากำหนดรู้

อสุภกรรมฐาน ที่ท่านสอนไว้ถึง ๑๐ อย่าง มีความหมายอย่างที่ว่ามานี้แล้ว ขอให้ท่านนักปฏิบัติที่จะฝึกหัดกำจัดอำนาจราคะ คือความกำหนัดยินดีในเพศตรงข้ามหรือเป็นนักนิยมสีสันวรรณะแล้ว ท่านจงเลือกฝึกในอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมแก่ความรู้สึกเดิมที่มีความกำหนัดยินดีอยู่นั้นเพื่อผลในการปฏิบัติ ในส่วนวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผลต่อไปเถิด





# อสุภกรรมฐาน

## การพิจารณาอสุภ

**การเพ่ง**

เมื่อจะเข้าไปเพ่งดูซากศพ ท่านให้เข้าไปยืนไม่ห่างเกินไปแลไม่ชิดเกินไป การยืน อย่ายืนใต้ลม เพราะกลิ่นอสุภจะทำให้ไม่สบาย จะเกิดการอาเจียน อาจทำให้เกิดโรค มีอาการทางท้องหรือปวดศีรษะได้ ท่านห้ามมิให้จับต้องซากอสุภด้วยมือตน ด้วยจะกลายเป็นคุ้นเคย ไม่มีความรังเกียจในซากอสุภนั้น และอย่ายืนเหนือลมเกินไป เพราะพวกอมนุษย์ที่กำลังกัดกินเนื้ออสุภนั้นจะโกรธ จงยืนเฉียงอสุภด้านเหนือลม

ลืมตาเพ่งจดจำรูปอสุภนั้นด้วย สี สัณฐาน อาการที่วางอยู่ จำให้ได้ครบถ้วน แล้วหลับตานึกคิดถึงภาพนั้น ถ้าภาพนั้นเลอะเลือนไปก็ลืมตาดูใหม่ จำได้แล้วก็หลับตานึกถึงภาพนั้น เมื่อจำได้แล้วกลับมาที่อยู่ นั่งเพ่งรูปอสุภนั้นให้ติดตาติดใจจนภาพนั้นเกิดเป็นอุคคหนิมิต คือภาพที่เห็นมานั้นติดอารมณ์อยู่เสมอ จะหลับตา หรือลืมตา ก็คิดเห็นภาพนั้นเป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่าได้อุคคหนิมิต คือนิมิตติดตา หรือติดใจนั่นเอง

เมื่อกำหนดภาพนั้นเป็นอารมณ์จนมั่นคงจะเกิดความสงบ ภาพที่จำได้นั้นมีสภาพแจ่มใสชัดเจนคล้ายเห็นด้วยตา และภาพนั้นก็มีสภาพเปลี่ยนแปลงไปจากรูปเดิม มีสภาพผุดผ่องเป็นร่างบริบูรณ์ หรือผ่องใสกว่าภาพที่เพ่งมา อย่างนี้ท่านเรียกว่าปฏิภาคนิมิต

## นิมิตอสุภกรรมฐาน

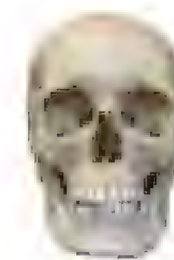
อสุภกรรมฐานก็มีนิมิตเป็นเครื่องกำหนดในการเข้าถึงเหมือนกสิณ แต่ต่างจากกสิณตรงที่เอารูปซากศพเป็นนิมิต ไม่ยกเอาธาตุหรือสีภายนอกเป็นนิมิต นิมิตในอสุภนี้ก็มีเป็นสองระดับเหมือนกัน คือ

๑. อุคหนิมิต ได้แก่นิมิตติดตา คือรูปเดิมที่กำหนดจดจำไว้

๒. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ นิมิตที่เป็นอัปปนาสมาธิ คือรูปต่างจากภาพเดิมดังจะได้ยกมาเขียนได้ดังต่อไปนี้

| | |
|---|---|
| **๑. อุทธุมาตกอสุภ** | อสุภที่มีร่างกายขึ้นอืดพอง อสุภนี้เมื่อเริ่มปฏิบัติ เมื่อเห็นภาพอสุภที่เป็นนิมิตท่านให้กำหนดรูปแล้วภาวนา “อุทธุมาตะกัง ปฏิกุลัง” ภาวนาอย่างนี้ตลอดไป เมื่อเพ่งพิจารณาจนจำรูปได้ชัดเจนแล้ว ให้หลับตาภาวนาพร้อมด้วยกำหนดจดจำรูปไปด้วย ตามที่กล่าวไว้แล้วในกสิณ จนรูปอสุภนั้น ติดตา ติดใจ จะนึกเมื่อไรก็เห็นภาพนั้นได้ทันที ภาพนั้นเกิดขึ้นแก่จิต คืออยู่ในความทรงจำ ไม่ใช่ภาพลอยมาให้เห็นเหมือนภาพที่ลอยในอากาศ เกิดจากการกำหนดรู้โดยเฉพาะ เมื่อภาพนั้นติดใจจนชินตามที่กำหนดจดจำไว้ได้แล้ว ท่านเรียกว่า “อุคคหนิมิต” แปลว่านิมิตติดตา |





สำหรับปฏิภาคนิมิตนี้ รูปที่ปรากฏนั้นผิดไปจากเดิม คือรูปเปลี่ยนไปเสมือนคนอ้วนพีผ่องใส ผิวสดสวย อารมณ์จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหว อย่างนี้ท่านเรียกว่าเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้ปฐมฌาน ปฏิภาคนิมิตกำจัดนิวรณ์ ๕ นิวรณ์ ๕ ก็คือกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกุจจะ วิจิกิจฉา ตามที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง เมื่อท่านนักปฏิบัติทรงสมาธิได้ถึงอัปปนาสมาธิมีนิมิตเข้าถึงปฏิภาคนิมิต คือเข้าถึงปฐมฌานแล้ว นิวรณ์ ๕ ประการก็ระงับไปเอง

| | |
|---|---|
| **๒. วินีลกอสุภ** | อสุภนี้ ปกติพิจารณาสี มีสีแดง สีเขียว สีขาวปนกัน เมื่อขณะกำหนดภาวนาว่า “วินีละกัง ปฏิกุลัง” จนภาพนิมิตที่มีสีแดง ขาว เขียว เกิดติดตาติดใจคละกันอย่างนี้ ท่านเรียกว่า อุคคหนิมิต |

ถ้าต่อไปปรากฏว่า ในจำนวนสามสีนั้น มีสีใดสีหนึ่งแผ่ปกคลุมสีอีกสองสีนั้นจนหนาทึบปิดบังสีอื่นหมดแล้วทรงสภาพอยู่ได้นาน ท่านเรียกนิมิตอย่างนี้ว่า ปฏิภาคนิมิต ทางสมาธิเรียกว่าอัปปนาสมาธิ ทางฌานเรียกว่าปฐมฌาน

| | |
|---|---|
| **๓. วิปุพพกอสุภ** | อสุภนี้ท่านให้พิจารณาน้ำเหลืองน้ำหนองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “วิปุพพะกัง ปฏิกุลัง” จนเกิดอุคคหนิมิตของอสุภนี้มีลักษณะดังนี้ ปรากฏเห็นเป็นน้ำหนองไหลอยู่เป็นปกติ สำหรับปฏิภาคนิมิตมีสภาพเป็นนิมิตตั้งอยู่เป็นปกติ ไม่มีอาการไหลออกเหมือนอุคคหนิมิต |
| **๔. วิฉิททกอสุภ** | อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ขณะพิจารณาให้ท่านภาวนาว่า “วิฉิททะกัง ปะฏิกุลัง” สำหรับอุคคหนิมิต ในอสุภนี้มีรูปซากศพขาดเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้นมีรูปบริบูรณ์เสมือนมีอวัยวะครบถ้วนบริบูรณ์ |
| **๕. วิกขายิตกอสุภ** | อสุภนี้ท่านให้พิจารณาอสุภที่ถูกสัตว์กัดกินเป็นซากศพที่แหว่งเว้าทั้งด้านหน้าแลหลังและในฐานต่างๆ ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า “วิกขา ยิตตะกัง ปะฏิกุลัง” สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฏเป็นรูปซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นรูปซากศพที่มีร่างกายบริบูรณ์ |
| **๖. วิกขิตตกอสุภ** | อสุภนี้ ท่านให้รวบรวมเอาซากศพที่กระจัดกระจายพลัดพรากกันในป่าช้ามาวางรวมเข้าแล้วพิจารณา ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ “วิกขิตตะกัง ปฏิกุลัง” สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภนี้ มีรูปเป็นอสุภนั้นตามที่นำมาวางไว้ วางไว้มีรูปอย่างไร อุคคหนิมิตก็มีรูปร่างอย่างนั้น ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น เห็นเป็นรูปมีร่างกายเรียงต่อกันบริบูรณ์ไม่บกพร่อง จะได้มีช่องว่างก็หามิได้ |
| **๗. หตวิกขิตตกอสุภ** | ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนๆ แล้วเอามาวางห่างกันท่อนละ ๑ นิ้ว แล้วเพ่งพิจารณา ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า “หะตะวิกขิตตะกัง ปะฏิกุลัง” สำหรับนิมิต คืออุคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฏเป็นปากแผลที่ถูกสับฟัน |




| | |
|---|---|
| | ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้นปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์จะปรากฏริ้วรอยที่ถูกสับฟันนั้นหามิได้ |
| **๘. โลหิตกอสุภ** | อสุภนี้ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกประหาร มีมือเท้าขาดเลือดไหล ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า "โลหิตะกัง ปะฏิกุลัง" สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฏเหมือนผ้าแดงที่ถูกลมปลิวไสวอยู่ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นสีแดงนิ่งสงบไม่เคลื่อนไหว |
| **๙. ปุฬุวกอสุภ** | อสุภนี้ท่านให้พิจารณาซากศพที่ตายมาแล้วสองสามวัน มีหนอนคลานอยู่บนซากศพนั้น ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า "ปุฬุวะกัง ปะฏิกุลัง" สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฏเป็นรูปซากศพที่มีหนอนคลานอยู่ แต่สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นภาพนิ่งคล้ายกองสำลีที่กองอยู่เป็นปกติ |
| **๑๐. อัฏฐิกอสุภ** | อสุภนี้ ท่านให้เอากระดูกของซากศพเท่าที่พึงหาได้ จะเป็นกระดูกที่มีเนื้อเลือด เส้นเอ็น รัดรึงอยู่ก็ตาม หรือจะเป็นกระดูกล้วนก็ตาม บางส่วนของร่างกายมีเพียงส่วนน้อย หรือท่อนเดียวก็ตาม เอามาเป็นวัตถุพิจารณา เวลาพิจารณาท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ "อัฏฐิกัง ปะฏิกุลัง" สำหรับอุคคหนิมิตในอัฏฐิอสุภนี้ จะมีรูปเป็นกระดูกเคลื่อนไหวไปมา สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น จะมีสภาพเป็นกระดูกวางเฉยเป็นปกติ |

## อสุภกรรมฐาน ๑๐ อย่าง

อสุภกรรมฐาน ท่านได้จำแนกไว้เป็น ๑๐ อย่างด้วยกัน คือ

๑. อุทธุมาตกอสุภ คือ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (bloated corpse; swollen-up corpse) ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันหนึ่งเป็นต้นไปมีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม หรือที่เรียกกันว่า ผีตายขึ้นอืดนั่นเอง





| | |
|---|---|
| | ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้นปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์จะปรากฏริ้วรอยที่ถูกสับฟันนั้นหามิได้ |
| **๘. โลหิตกอสุภะ** | อสุภะนี้ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกประหาร มีมือเท้าขาดเลือดไหล ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า "โลหิตะกัง ปะฏิกุลัง" สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภะนี้ ปรากฏเหมือนผ้าแดงที่ถูกลมปลิวไสวอยู่ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นสีแดงนิ่งสงบไม่เคลื่อนไหว |
| **๙. ปุฬุวกอสุภะ** | อสุภะนี้ท่านให้พิจารณาซากศพที่ตายมาแล้วสองสามวัน มีหนอนคลานอยู่บนซากศพนั้น ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า "ปุฬุวะกัง ปะฏิกุลัง" สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภะนี้ ปรากฏเป็นรูปซากศพที่มีหนอนคลานอยู่ แต่สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นภาพนิ่งคล้ายกองสำลีที่กองอยู่เป็นปกติ |
| **๑๐. อัฏฐิกอสุภะ** | อสุภะนี้ ท่านให้เอากระดูกของซากศพเท่าที่พึงหาได้ จะเป็นกระดูกที่มีเนื้อเลือด เส้นเอ็น รัดรึงอยู่ก็ตาม หรือจะเป็นกระดูกล้วนก็ตาม บางส่วนของร่างกายมีเพียงส่วนน้อย หรือท่อนเดียวก็ตาม เอามาเป็นวัตถุพิจารณา เวลาพิจารณาท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ "อัฏฐิกัง ปะฏิกุลัง" สำหรับอุคคหนิมิตในอัฏฐิอสุภะนี้ จะมีรูปเป็นกระดูกเคลื่อนไหวไปมา สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น จะมีสภาพเป็นกระดูกวางเฉยเป็นปกติ |

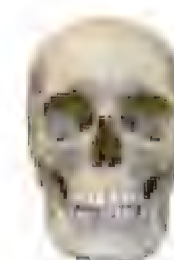
## อสุภกรรมฐาน ๑๐ อย่าง

อสุภกรรมฐาน ท่านได้จำแนกไว้เป็น ๑๐ อย่างด้วยกัน คือ

๑. **อุทธุมาตกอสุภะ** คือ ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (bloated corpse; swollen-up corpse) ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันหนึ่งเป็นต้นไปมีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม หรือที่เรียกกันว่า ผีตายขึ้นอืดนั่นเอง















**ความมุ่งหมาย**

อุทธุมาตกอสุภะท่านสอนไว้เพื่อที่เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีในทรวดทรงสัณฐาน ซึ่งแสดงให้เห็นเนื้อแท้ของร่างกายทรวดทรงนี้ว่าไม่มีสภาพคงที่ เพราะในที่สุดทุกร่างก็ไม่น่าดูเพราะขึ้นอืดพอง ส่งกลิ่นเหม็นเน่าเป็นที่น่าโสโครก แม้เคยสวยงามน่ากำหนัดรักใคร่ในร่างกายนี้เพียงไร แต่เมื่อกลายสภาพขึ้นอืดแล้วย่อมกลายเป็นสิ่งน่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนัก

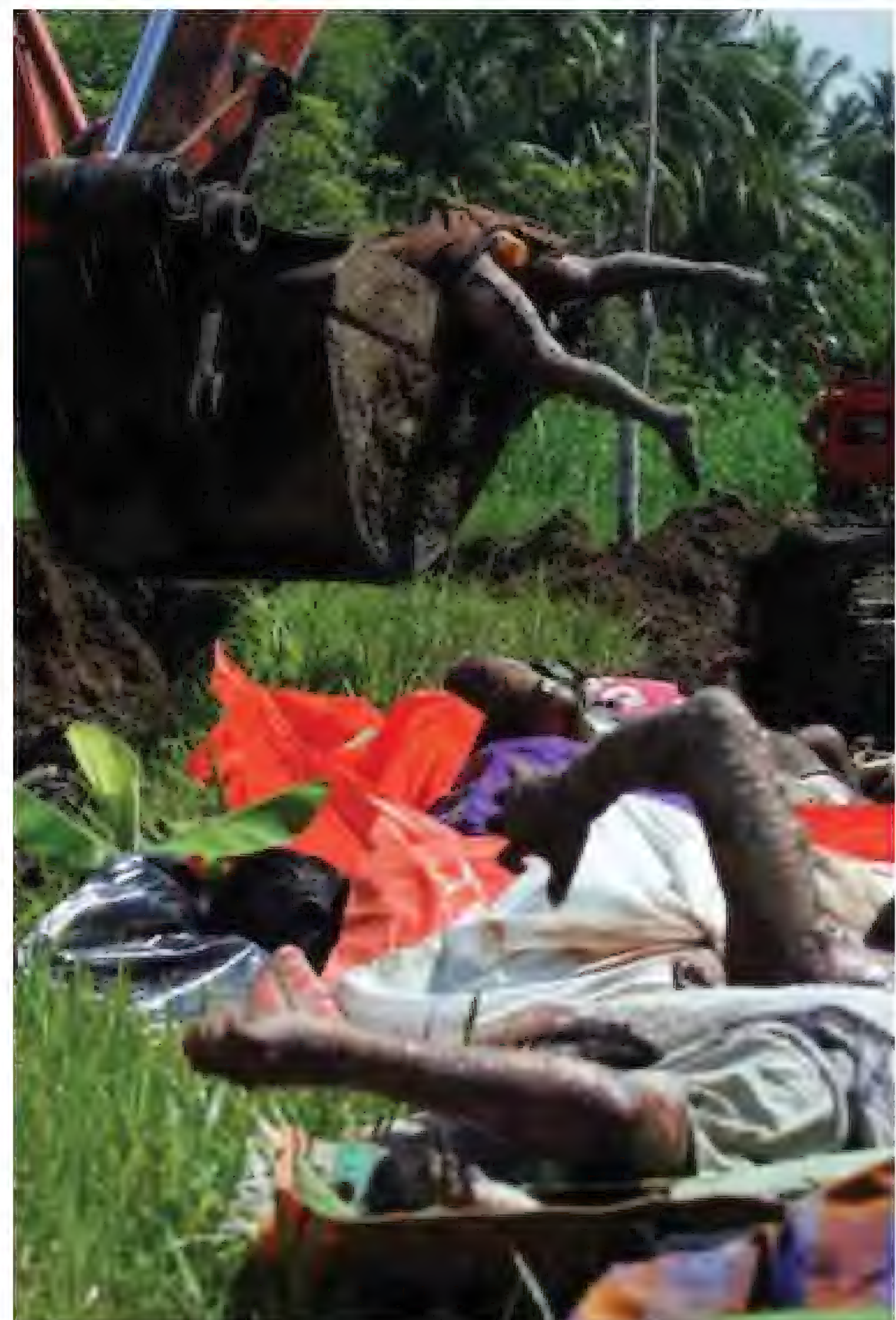


**๒. วินีลกอสุภะ** ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ ( bluish discolored corpse; livid corpse) เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่ที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก

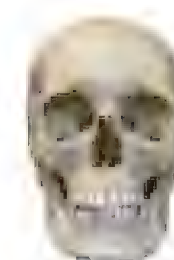












**ความมุ่งหมาย**

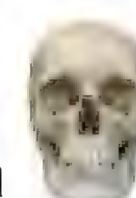
**วินีลกอสุภะ** เป็นที่สบายของบุคคลที่หนักไปในทางกำหนัดรักใคร่ในผิวพรรณที่ผุดผ่อง แสดงให้เห็นว่าผิวพรรณนั้นไม่สวยจริงเสมอไป เพราะแม้สวยเพียงไร แต่ในที่สุดเมื่อร่างกายนี้แตกสลาย ผิวหนังของทุกคนก็เปลี่ยนสภาพจากผุดผ่องเป็นซีด และบวมอืดแตกปริ เน่าเหม็น กลายเป็นสิ่งสกปรกโสโครก, น่าขยะแขยง ในเวลาต่อมา สีสันผิวพรรณที่งดงามก็จะเปลี่ยนเป็นเขียว ขาว แดง เลอะเทอะ แปดเปื้อนไปด้วยสิ่งปฏิกูลที่ไหลออกมาจากร่างกาย กลายเป็นของน่าเกลียดโสโครกในที่สุด









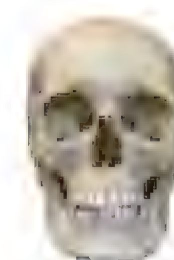
๓. **วิปุพพกอสุภะ** ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปริออก (festering corpse) เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ















**ความมุ่งหมาย**

**วิปุพพกอสุภะ** เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความยินดีในผิวพรรณที่ปรุงด้วยเครื่องหอมที่ฉาบทาไว้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เครื่องหอมที่ฉาบทาประทินผิวไว้นั้นแม้จะมีกลิ่นหอมก็ตาม แต่หนีสภาพความจริงของร่างกายที่ ภายในเต็มไปด้วยของเหม็นไปไม่พ้น เช่น น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เพราะเมื่อถึงเวลาร่างกายแตกสลายแล้ว ความจริงก็จะปรากฏ สิ่งเหล่านี้ก็จะทะลักออกมานอกร่าง กลิ่นหอมแม้มีก็สู้กลิ่นเหม็นที่ออกมาจากร่างกายนี้ไม่ได้ แสดงให้เห็นว่าร่างกายทุกร่างบนโลกใบนี้ ล้วนเป็นสิ่งปฏิกูลมีกลิ่นเหม็นอยู่ภายในตามธรรมชาติ





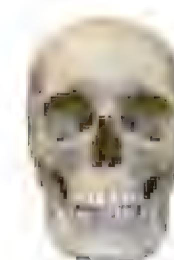


**๔. วิฉิททกอสุภ** คือซากศพที่ขาดจากกันเป็น 2 ท่อน (split or cut up corpse; disjoint corpse) ซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาดออกจากกัน









**ความมุ่งหมาย**

**วิฉิททกอสุภะ** กรรมฐานนี้เป็นที่สบายของบุคคลร่างกายที่มีแท่งทึบ มีเนื้อล่ำที่พอกพูนนูนออกมา เช่น ลำตัว เอว สะโพก ซึ่งเป็นเครื่องบำรุงราคะของผู้ที่มักมากในเนื้อแท่งทึบให้กำเริบ กรรมฐานนี้แสดงให้เห็นว่า ร่างกายนี้มิใช่แท่งทึบตามที่คิดไว้ ความจริงเป็นโพรง โปร่งอยู่ภายในและเต็มไปด้วยของโสโครกมีกลิ่นเหม็นแม้มีชีวิตอยู่ และเมื่อร่างแตกสลายแล้วก็ย่อมเน่าเปื่อยผุพังส่งกลิ่นเหม็นเน่ารุนแรงในที่สุด









๕. **วิกขายิตกอสุภ** ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิกทึ้งกัดกิน (gnawed corpse)









ฉลามกัด



ที่แม่น้ำคงคา ประเทศอินเดีย

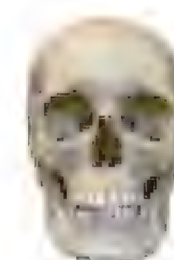
**ความมุ่งหมาย**

**วิกขายิตกอสุภะ** กรรมฐานนี้เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดี ในอวัยวะบางส่วนของร่างกาย เช่น เนินอก เรียวขา เป็นต้น และแสดงให้เห็นว่า กล้ามเนื้ออวัยวะเหล่านั้นแม้สวยงามน่ากำหนัดเพียงไร แต่ธรรมชาติของสิ่งเหล่านี้มิใช่ของคงทน แม้ถูกเขี้ยวเล็บ จงอยปากสัตว์กัดกินก็เป็นช่องโพรง ความไม่งามของร่างกาย มีชิ้นเนื้อ และส่วนของกระดูกปรากฏ มีเลือดไหลอาบ ส่งกลิ่นคละคลุ้งไปทั่วเป็นที่น่ารังเกียจยิ่งนัก









**๖. วิกขิตตกอสุภ** ซากศพที่กระจุยกระจาย มือเท้าศีรษะหลุดออกไปข้างๆ (scattered corpse; mangled corpse) เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆกระจัดระจายออกไปคนละทาง วิกขิตตกอสุภนั้น คือซากผีอันบุคคลทิ้งไว้ให้ตกเรี่ยรายอยู่ในที่นั้น ๆ มืออยู่ข้าง ๑ เท้าอยู่ข้าง ๑ ศีรษะอยู่ข้าง ๑







พิธีทางศาสนาเพื่ออุทิศศพให้เป็นทานแก่สัตว์
ตามความเชื่อของชาวธิเบต







**ความมุ่งหมาย**

**วิกขิตกอสุภะ** อสุภะนี้เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดี ในลีลาอิริยาบถการเคลื่อนไหวร่างกายของเพศตรงข้าม เรียกว่าเป็นผู้ใคร่ในอิริยาบถ พอใจกำหนัดยินดีในท่อนอวัยวะที่เคลื่อนไหวในอิริยาบถนั้น แต่ความจริงแล้วร่างกายนี้ไม่ยั่งยืนถาวร เพราะไม่สามารถรวมกลุ่มเป็นร่างกายได้ตลอดไป เมื่อถูกของมีคม หรือของแข็งกดทับ ก็ต้องกระจัดกระจายแยกส่วนจากกันทันทีทันใดไปเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ปรากฏให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดน่ากลัวในที่สุด

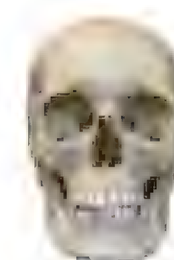












**๗. หตวิกขิตตกอสุภะ** คือซากศพอันบุคคลผู้เป็นเวรสับฟันด้วยเครื่องศาสตราวุธในอังคาพยพใหญ่น้อยเป็นริ้วเป็นรอย (hacked and scattered corpse; mutilated and mangled corpse)





**ความมุ่งหมาย**

**หตวิขิตตกอสุภะ** เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีในร่างกายที่สมบูรณ์ มีผิวหนังมีอาการ ๓๒ ประติดประต่อครบถ้วน คนประเภทนี้กำหนัดรักใคร่ไม่เลือก ถ้าเห็นว่าเป็นคนมีอวัยวะไม่บกพร่องแล้วเป็นยินดี กรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่า การประติดประต่อของร่างกายนี้ไม่จีรังยั่งยืน เมื่อถูกของมีคมก็ต้องแยกแตกปริออกอย่างง่ายดาย ภายในซึ่งมีน้ำเลือด,น้ำเหลืองก็ไหลออก ปรากฏเป็นสิ่งไม่น่าพิศมัยดังแต่ก่อน ร่างกายนี้จึงไม่ใช่สิ่งที่คงทนสวยงามและน่ากำหนัดรักใคร่ได้ตลอดไป และที่สุดย่อมเสื่อมสลายกลายเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่หวลคืนในที่สุด แม้เจ้าของร่างก็ไม่สามารถทำกลับคืนมาดังเดิมได้









๘. **โลหิตกอสุภะ** คือซากศพที่มีเลือดไหลออก (blood-stained corpse; bleeding corpse)

**ความมุ่งหมาย**

**โลหิตกอสุภะ** เป็นที่สบายของคนรักความงามของร่างกายที่ตกแต่งด้วยอาภรณ์เครื่องประดับ คือเป็นคนที่หลงไหลเครื่องอาภรณ์มากกว่าเนื้อแท้ กรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่า อาภรณ์นั้นไม่สามารถที่จะรองรับหรือปิดบังสิ่งโสโครกภายในร่างกายได้ เพราะในที่สุดก็จะหลั่งไหลออกมาถูกต้องอาภรณ์สิ่งประดับ ปรากฏโลหิตฉาบทาภายนอกให้เป็นที่น่ารังเกียจ



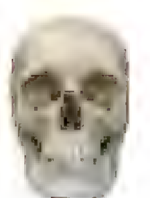












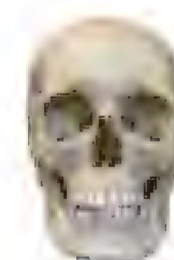
**๙. ปุฬุวกอสุภะ** คือซากศพที่เต็มไปด้วยหมู่หนอนคลาคล่ำ คืบคลานกันกัดกินส่วนต่างๆ ของร่างกาย (worm-infested corpse)











**ความมุ่งหมาย**

**ปุฬุวกอสุภะ** เป็นที่สบายของคนที่ยึดถือว่าร่างกายนี้เป็นของเรา แต่เมื่อตายไปแล้ว แม้ร่างนี้เป็นที่รักแห่งตนมากเพียงใดก็ตาม ก็ย่อมไม่พ้นที่จะตกเป็นที่อาศัยอยู่กินแก่แมลงและหมู่หนอนทั้งหลาย ประหนึ่งว่าร่างกายเป็นของสาธารณะ ให้เห็นว่าแท้จริงแล้วร่างกายนี้ไม่ใช่ของเราเสมอไป เพราะถ้าร่างกายเป็นของเราจริง เจ้าของร่างคงสามารถรักษาร่างกายนี้มิให้แมลงและหมู่หนอนอาศัยและกัดกินเป็นอาหารได้











๑๐. **อัฏฐิกอสุภะ** คือซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างโครงกระดูก หรือกระดูกท่อน (skeleton)







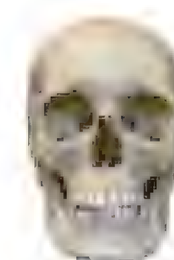





**ความมุ่งหมาย**

**อัฏฐิกอสุภะ** เป็นที่สบายของผู้มีความกำหนัดยินดีในกระดูกเช่นฟันที่ขาวราบเรียบเงางาม กรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่าฟันที่ขาวเป็นเงางามนี้ แท้แล้วคือส่วนหนึ่งของกระดูกที่อยู่ในร่างกาย ที่ติดอยู่กับหัวกระโหลกภายในศีรษะของทุกคน ซึ่งฟันนี้ถ้าปล่อยไว้ไม่ชำระขัดสี





ก็จะปรากฏกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจ ในที่สุดต้องหลุดถอนปรากฏเป็นความไม่งามเป็นธรรมดา ไม่คงสภาพสวยงามให้ชมอยู่ตลอดอีกต่อไป และเมื่อตายไปแล้ว ฟันนี้ก็ย่อมปรากฏอยู่กับโครงกระดูกอันน่าขยะแขยงนี้เอง







อสุภกรรมฐานทั้ง ๑๐ อย่างตามความหมายดังกล่าว ขอท่านนักปฏิบัติที่จะฝึกหัดกำจัดอำนาจราคะคือความกำหนัดยินดีในเพศตรงข้าม ท่านจงเลือกฝึกอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสม เพื่อแก้ไขความรู้สึกเดิมอันผิดจากความจริง ที่มีความกำหนัดยินดีอยู่นั้นให้บรรเทาจางคลายลง เพื่อผลในการปฏิบัติ ในส่วนวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผล จะได้จางคลายในทุกข์ในภพน้อยใหญ่ต่อไปเถิด











# ความเป็นธาตุ

ความเป็นธาตุในร่างกายมนุษย์ที่พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสไว้เมื่อ ๒๕๐๐ กว่าปีมาแล้ว รวมทั้งสิ่งมีชีวิต และ ไม่มีชีวิตต่างๆ ในโลกนี้ ล้วนเป็นสักว่า "ธาตุ" หรือที่เรียกว่า "โลกธาตุ" ดังในบทสวดมนต์ได้กล่าวไว้ว่า "เป็นสักว่าธาตุตามธรรมชาติเท่านั้น กำลังเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่เนืองนิจ มิใช่สัตวะอันยั่งยืน มิใช่เป็นชีวะอันเป็นบุรุษบุคคล ว่างเปล่าจากความหมายแห่งความเป็นตัวตน"

ในปัจจุบันคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้รับการค้นพบโดยทางวิทยาศาสตร์ ที่พิสูจน์อย่างเป็นรูปธรรมได้ด้วยตาโดยอุปกรณ์ที่มีกำลังขยายภาพความละเอียดสูง จึงได้นำภาพถ่ายมาแสดงเพื่อใช้ในการพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกาย

จากภาพแรก เป็นภาพมือ กรอบสี่เหลี่ยมคือจุดที่จะขยายต่อไปในภาพที่ ๒



$10^{-1}$ เมตร = 10 เซ็นติเมตร

$10^{-2}$ เมตร = 1 เซ็นติเมตร





$10^{-3}$ เมตร = 1 มิลลิเมตร

จากภาพขยายกำลังระดับ 1 ซ.ม. แสดงสภาพผิวหนังที่มีความขรุขระ เป็นร่องหลุมเรียงต่อกันเป็นร่างแห ซึ่งเป็นลักษณะปกติของผิวหนัง เมื่อขยายเพิ่มที่ 1 ม.ม. จะพบภาพที่ไม่คุ้นตาของร่องหลุมที่ใหญ่ขึ้น

$10^{-4}$ เมตร = 0.1 มิลลิเมตร

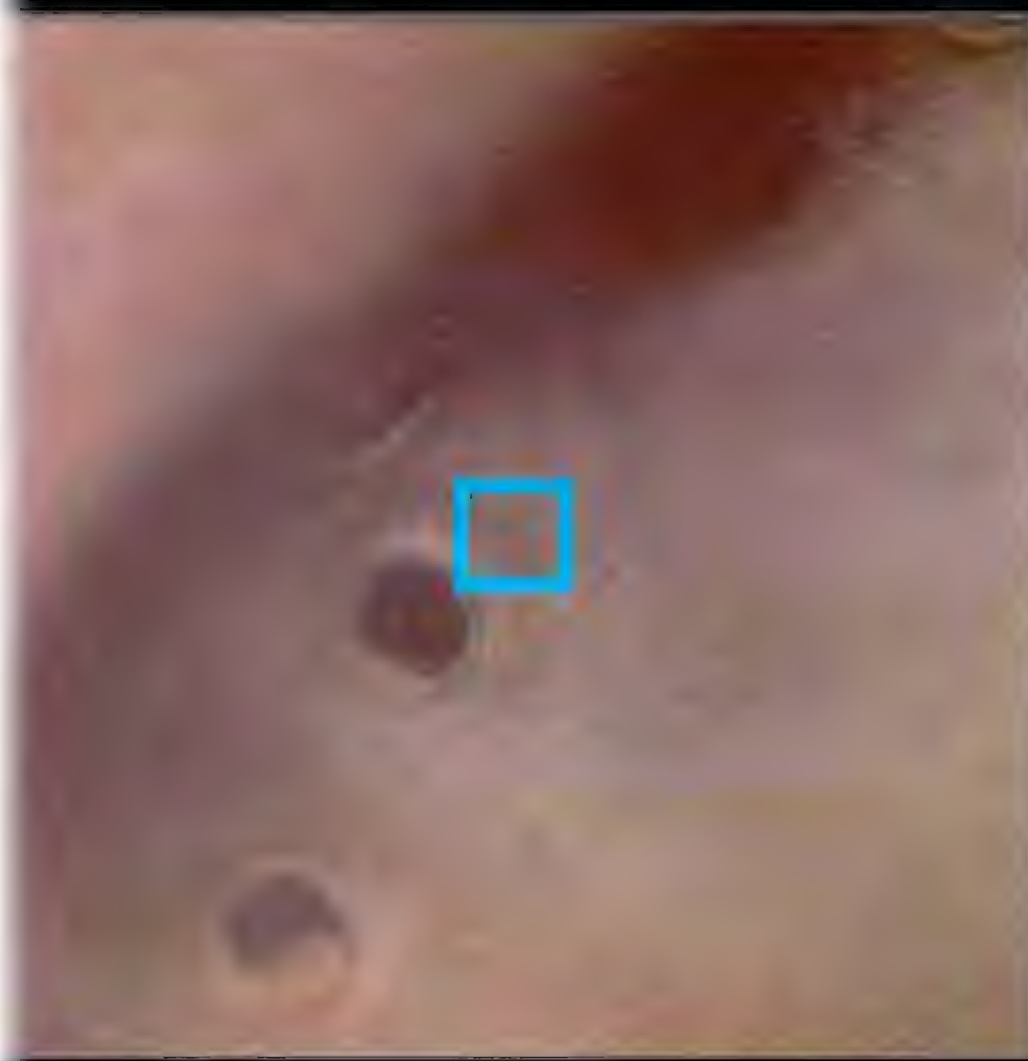


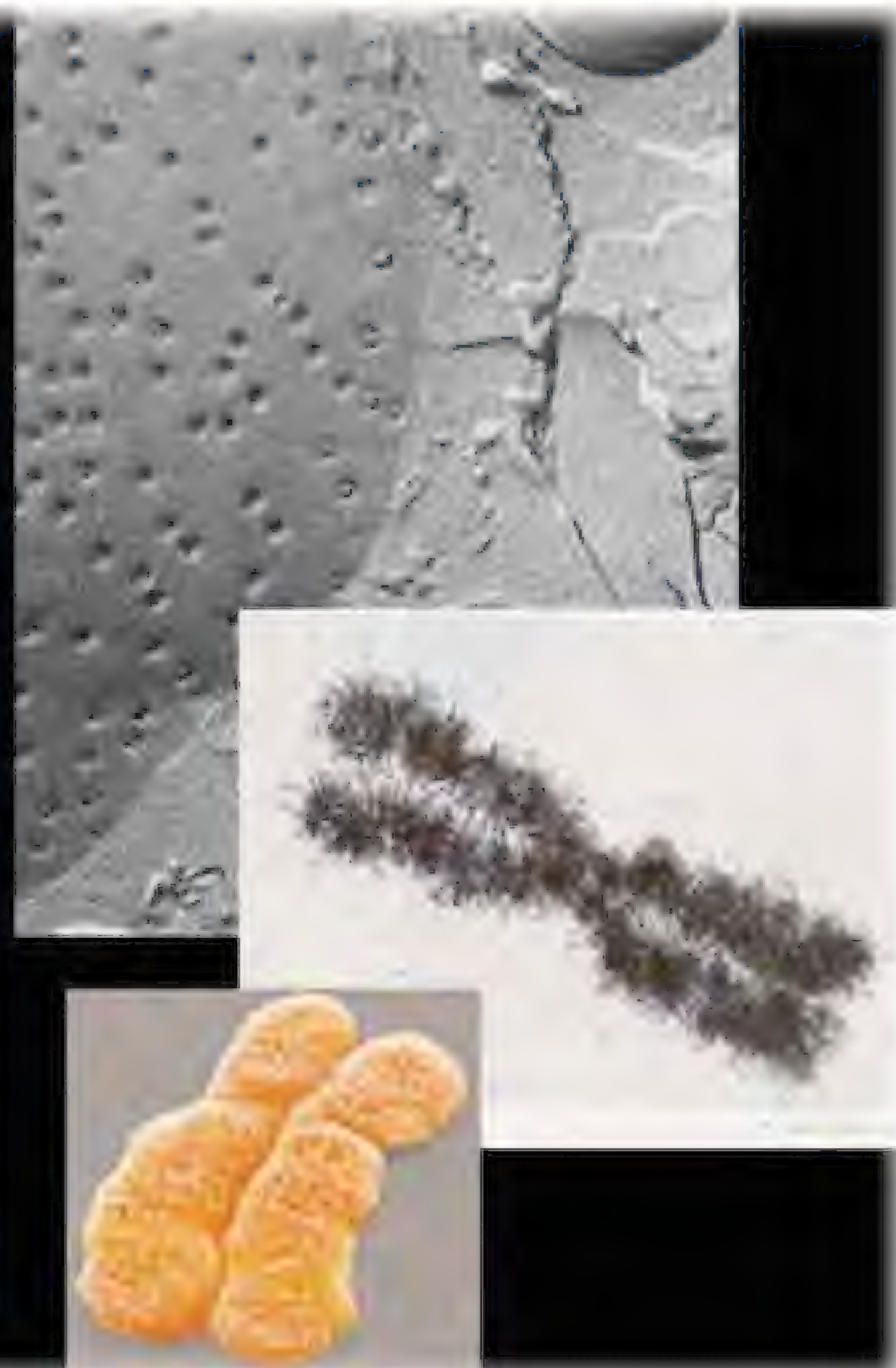


$10^{-5}$ เมตร = 10 ไมครอน

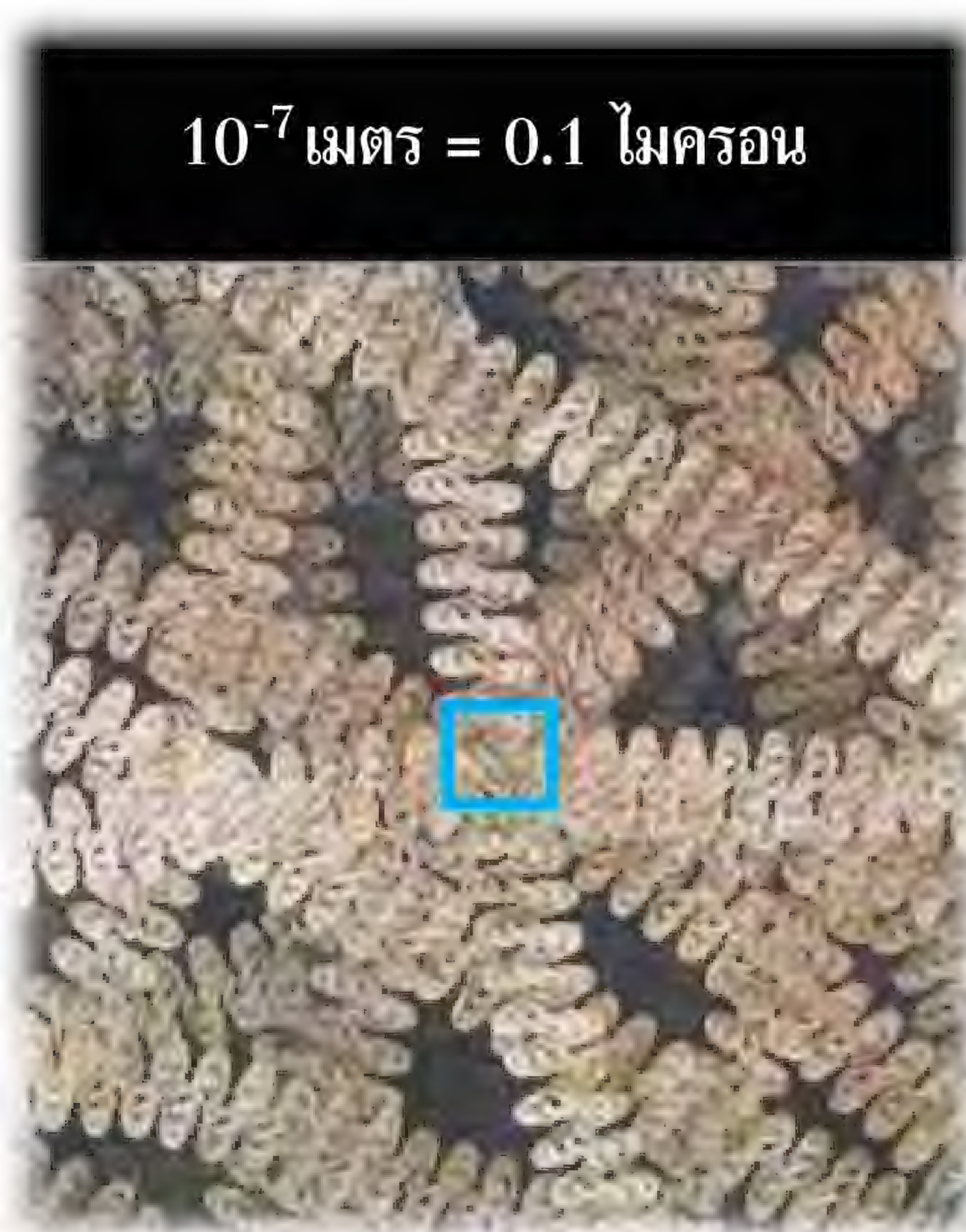
ภาพขยายในความละเอียด 0.1 ม.ม. จะพบร่องหลุมลึกขนาดใหญ่ของผิวหนัง(รูปบนซ้าย) และลึกลงไปใต้ผิวหนังถึงในเส้นเลือด พบเซลล์เม็ดเลือดขาว (รูปขวาบน)

$10^{-6}$ เมตร = 10 ไมครอน





ในเซลล์เม็ดเลือดขาว ขยายภาพลึกลงไปที่ 1 ไมครอน($10^{-6}$ม. คือ 1 ม.แบ่งออกเป็นล้านส่วน 1 ไมครอนคือ 1 ส่วน) จะพบเยื่อหุ้มนิวเคลียส ที่มีผิวเรียบมีหลุมเป็นระยะ และพบโครงสร้างที่มีลักษณะเป็นเส้น 2 เส้นต่อกัน เรียกว่า โครโมโซม (ภาพขวาบน) มีหน้าที่กำหนดโครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์







เมื่อมองลึกลงไปที่โครโมโซม จะพบเกลียวที่คล้ายขดเชือก ซึ่งมีหน้าที่กำหนดลักษณะต่าง ๆ ในสิ่งมีชีวิตในโลกรวมทั้งมนุษย์ เช่น เพศ สีผิว รูปร่างหน้าตา โรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ (เรียกว่าดีเอ็นเอ) และที่ระดับ 10 นาโนเมตร พบว่าแต่ละเกลียวของดีเอ็นเอ จะประกอบด้วยเส้น 2 เส้นเวียนกันเหมือนบันไดเวียน (รูปขวาบน)







เมื่อมองลึกลงไปในดีเอ็นเอที่ 1 นาโนเมตร จะพบวัตถุลักษณะทรงกลม ที่เรียงตัวเกาะกันเป็นกลุ่ม คือ “ธาตุ” ที่เป็นหน่วยย่อยที่ประกอบขึ้นเป็นวัตถุและสิ่งมีชีวิตต่าๆ ในโลก และเมื่อขยายภาพของธาตุที่ระดับ 1 อังสตรอม พบกลุ่มพลังงานที่มีคุณสมบัติของพลังงานประจุไฟฟ้าในธาตุนั้นๆ (รูปขวาบน) และถ้าเมื่อธาตุนั้นยังมีพลังงาน การเกาะกุมกันก็จะมั่นคง แต่ถ้าพลังงานในธาตุอ่อนลง การเกาะกลุ่มของธาตุก็จะแตกสลาย จึงมีความไม่แน่นอน ไม่คงตัวเป็นปกติของสิ่งต่างๆ ที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิตที่ประกอบด้วยธาตุต่างๆ ในโลกนี้



ร่างกายนี่มันตาย คือตายจากส่วนผสม
แต่ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ไม่ตาย
แตกกระจายลงไปสู่ธาตุเดิมของตนจากส่วนผสมอันนี้
ส่วนจิตนี้ออก
จิตนี้ไม่เคยตายมาแต่กาลไหนๆ
เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงแสดงเต็มเม็ดเต็มหน่วยตลอดมา
ว่าได้ไปเกิดที่นั่นแล้วเกิดที่นี่ สัตว์โลกทั้งหลายเกิด
คำว่าตายสูญไม่มีในพระพุทธเจ้าพระองค์ใดสอนไว้เลย
เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สูญ ท่านแสดงแบบเดียวกันหมด ตัวนี้ละตัวสำคัญ
เวลาตายไปแล้วไม่มีการทำไร่ทำนาการซื้อการขาย นี่ท่านก็แสดงไว้ในสูตรอีกเหมือนกัน
ต้องอาศัยบุญกรรมของตัวเอง
ถ้าอยู่ในฐานะที่ญาติจะช่วยได้ ญาติช่วยก็พ้นไปได้ นี่ท่านก็ว่าอย่างนั้นเหมือนกัน

เทศน์อบรมฆราวาส ณ วัดป่าบ้านตาด
๒๑ มิถุนายน ๒๕๔๖
**ผู้ตายหวังพึ่งผู้มีชีวิตอยู่**



*“..แยกธาตุแยกขันธ์ดูความเป็นความตาย ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ*
*สลายตัวไปแล้วก็เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟตามเดิมอากาศธาตุก็เป็นอากาศธาตุตามเดิม*
*ใจที่กลัวตายก็ยิ่งเด่น มันเอาอะไรมาตาย...*
*รู้เด่นขนาดนี้มันตายได้ยังไง ใจก็ไม่ตาย แล้วมันกลัวอะไร*
*มันโกหกกัน โลกกิเลสมันโกหกกันต่างหาก...”*
*(คำว่าโกหกกันนั้น หมายถึงกิเลสโกหกสัตว์โลกให้กลัวตายทั้งที่ความจริงไม่มีอะไรตาย)*

เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่าบ้านตาด
๓๑ ตุลาคม ๒๕๒๑
**ธรรมทายาท**



# กายคตาสติ



*"..ให้พากันตั้งใจปฏิบัตินะ วันคืนวันหนึ่ง ๆ ไม่มีธุระหน้าที่การงานอะไร เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา ฆ่ากิเลส ภายในใจเจ้าของซิ ไปเสียดายอะไรกับโลก กับสงสาร มันมีแต่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดินฟ้าอากาศมีอยู่เห็นอยู่อย่างนี้ตื่นอะไรมัน ในตัวของเรานี้ก็ดิน น้ำ ลม ไฟ มีหรือไม่มี อากาศ มีหรือไม่มีอยู่ในนี้ หายใจเข้าหายใจออกเป็นอะไร ถ้าไม่เป็นลมเป็นแล้งเป็นอากาศอยู่ในตัวของเรา คือช่องว่าง มันเต็มอยู่ในนี้หมดแล้วตื่นหาอะไร*

*ดินก็ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วเราเคยสัมผัสสัมพันธ์มาตั้งแต่วันเกิดจนกระทั่งป่านนี้ ไม่อิ่มตัวบ้างเหรอ ถ้ามีธรรมเข้าไปจับแล้วจะอิ่มทันทีๆ ถ้ามีแต่กิเลสลากไปๆ จนตายกี่กัปกี่กัลป์ก็ไม่อิ่ม เหมือนเราไม่อิ่มการเกิดตายนั่นแหละ*

*การเกิดตายไม่อิ่มเพราะอะไร เพราะธรรมชาตินั้นไม่พาให้อิ่ม* ***นตฺถิ ตณฺหาสมา นที*** *อะไรที่จะหิวโหยยิ่งกว่าตัณหาไม่มีละ ธรรมชาตินี้หิวโหยไม่มีความอิ่มพอเลย สัตว์โลกทั้งหลายจึงเกิดตาย ไม่มีความอิ่มพอ ไม่มีความเบื่อหน่าย*

*พอธรรมจับเข้าไปๆ คัดค้านต้านทานเข้าไปๆ แล้วเบื่อหน่าย* ***นิพฺพิทาๆ*** *เบื่อหน่ายต่อความเกิดแก่เจ็บตาย แล้วเสาะแสวงหาคุณงามความดี เสาะแสวงหาได้เท่าไรก็ตัดภพตัดชาติตัดวัฏวนจำนวนของวัฏฏะเข้ามา กี่ภพกี่ชาติย่นเข้ามาๆ เรียกว่าย่นวัฏจิตย่นวัฏจักรเข้ามาภายในใจของเรานี่ด้วยภาคปฏิบัติ จนกระทั่งถึงหมดไปโดยสิ้นเชิง เพราะตัดภพตัดชาติอยู่ภายในจิตใจนี้โดยสิ้นเชิง นี่ละกองทุกข์หมดที่ตรงนี้นะ*

*เราอย่าเข้าใจว่ากองทุกข์จะมีอยู่ที่ไหน ดินเป็นดิน น้ำเป็นน้ำ ลมเป็นลม ไฟเป็นไฟ ไม่ใช่กองทุกข์ หาให้เจอ นักปฏิบัติหาให้เจอ ตามหลักธรรมพระพุทธเจ้า* ***สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม*** *ตรัสไว้ชอบแล้ว พระพุทธเจ้าองค์ใดก็ตามไม่ใช่ศาสดาองค์หลอกลวง เห็นแล้วจึงมาสอน รู้แล้วจึงมาสอนโลก บรมสุขก็รู้แล้วจึงมาสอนโลก..."*



# การเกิด

ตัวอ่อนมนุษย์

14 วัน 16 วัน 21 วัน 24 วัน 28 วัน 36 วัน 42 วัน 48 วัน 52 วัน 56 วัน





"..การเกิดการตายเกิดด้วยความยาก ความลำบาก ตกคลอดออกมาจากท้องแม่ สลบไสล ไม่ทราบว่าเป็นหรือตายตัวของใคร ก็รู้ไม่ได้ มีแต่ผู้อื่นที่มารับผิดชอบคือพ่อแม่ พี่น้องลูกหลานมารับผิดชอบเด็กที่เกิดใหม่ และเลี้ยงดูมาจนรู้ภาษีภาษาเป็นท่านเป็นเรามานี้ เราไม่รู้ว่าเกิดเป็นทุกข์ขนาดไหน ถ้าไม่ฟื้นมันก็ตายในเวลาเกิด ออกมาจากช่องแคบเกิดออกมาก็เป็นทุกข์ ออกมาแล้วตะเกียกตะกายวิ่งเต้นขวนขวายหาอยู่หากิน ให้คนอื่นช่วยด้วย ตนเองช่วยตนเองด้วยตลอดไปจนกระทั่งวันตาย มีความทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายอยู่อย่างนี้ตลอดไป

เราอย่าลืมเนื้อลืมตัว นี้เราเกิดมาไม่มีอะไรติดเนื้อติดตัว มีแต่บุญแต่กรรมติดเนื้อติดตัวมา ครั้นเกิดมาแล้วก็ให้ปฏิบัติตัวให้เป็นคนดี นี่ละการเกิดการตายเป็นความทุกข์ความลำบาก ตายเกิดๆ ขอให้ตายด้วยบุญด้วยกรรมอันดีงาม

อย่างพวกชาวสวรรค์เขาไปเกิดเป็นอุบัติเทพ คำว่าอุบัติเทพคือพวกเทวดาปรากฏขึ้นทันทีทันใด ไม่เหมือนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในแดนมนุษย์นี้เกิด เกิดนี้ตัวหนึ่งหลายวันหลายคืนหลายเดือนกว่าจะได้ตกคลอดออกมา ทนทุกข์ทรมานมากมายก่ายกอง ครั้นเกิดขึ้นมาแล้วมาสร้างความชั่วช้าลามก ก็มาเผาตนเองในภพชาติที่เกิดอีก แล้วภพชาติที่เกิดมีแต่การมาสั่งสมความชั่วช้าลามกเต็มหัวใจ ตายแล้วก็กอบโกยไฟเอาไปเผาตัวต่อไป ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย

จึงขอให้พากันเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า ว่าบาปมี บุญมี นรกมี สวรรค์มี นี้เป็นคำพูดสดๆ ร้อนๆ บรรดาพระพุทธเจ้าทั้งหลายท่านสอนโลก

**"โลกได้รับความทุกข์เพราะความฟุ้งเฟ้อ"** ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๙





“..ในชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย พูดให้มันชัดเจน..มันรู้อยู่ที่หัวใจ มันขาดออกหมดเลย ไม่มีอะไรเข้ามาต่อ ขึ้นชื่อว่าสมมุติไม่มี มีอันเดียวเท่านั้นเรียกว่า “ธรรมธาตุ” อยู่ในจิตนี้เรียกว่า “จิตบริสุทธิ์”ถ้าตายแล้วเรียกว่าจิตดวงนั้นเป็นธรรมธาตุไปเลย เรียกว่าครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายแห่งชีวิต การเกิดตายของเราไม่มีอีกแล้วละ

การปฏิบัติธรรมก็เอาอย่างจริงอย่างจังเสียด้วย ไม่ได้ทำเล่นๆ ทำอะไรเอาจริงเอาจังมาก พูดถึงเรื่องนิพพานจิตมันเกาะติดเลย จะเอาให้ได้นิพพานในชาตินี้ ก็ได้จริงๆ พูดชัดๆ เลย..ได้จริงๆ ทางที่ได้ก็วัดดอยธรรมเจดีย์ ได้ที่นั่นละ

จากนั้นมาทุกข์ทางใจไม่มี... หมดโดยสิ้นเชิง เพราะทุกข์สุขเหล่านี้มันเป็นสมมุติทั้งหมด

ให้พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัตินะ จิตนี้ฝึกได้ ฝึกจนกระทั่งถึงขั้นบริสุทธิ์เป็นธรรมธาตุเลยก็ได้นะ เวลาฝึกเข้าๆ สงบผ่องใสเข้าไป ผ่องใสเข้าไปก็จ้าขึ้นมาเลยนะ

จิตที่บริสุทธิ์จ้าขึ้นมานี้ไม่เหมือนอะไรนะ ในโลกอันนี้ไม่มีอะไรเหมือน มีอันเดียวเท่านั้น ให้พากันจำเอานะ ทีนี้จะให้พร...”

**“ไม่มีสงสัยในเรื่องการเกิดการตาย”**

๔ มกราคม ๒๕๕๒



# ค่าความถี่สถานีวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน และเครือข่ายทุกภาคทั่วประเทศ
## ข้อมูล ณ วันที่ ๑๗ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๑

| ลำดับที่ | ภาค | จังหวัดที่ตั้งสถานี | อำเภอที่ตั้งสถานี | ความถี่(MHz.) | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | ภาคกลาง | กรุงเทพมหานคร | สวนแสงธรรม เขตบางแค | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 2 | | จ.กาญจนบุรี | อ.เมือง | 96.25 | |
| 3 | | | อ.ทองผาภูมิ | 97.75 | |
| 4 | | | อ.ไทรโยค | 93.25 | |
| 5 | | จ.นครปฐม | อ.นครชัยศรี | 106.25 | |
| 6 | | จ.นครสวรรค์ | อ.หนองบัว | 99.00 | |
| 7 | | จ.ประจวบคีรีขันธ์ | อ.เมือง | 93.25 | |
| 8 | | | อ.บางสะพานน้อย | 105.00 | |
| 9 | | จ.เพชรบุรี | อ.ท่ายาง | 103.25 | |
| 10 | | จ.ลพบุรี | อ.เมือง | 106.75 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 11 | | | อ.ท่าวุ้ง | 94.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 12 | | จ.นครนายก | อ.องครักษ์ | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 13 | | จ.สมุทรสาคร | อ.เมือง | 97.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 14 | | จ.สระบุรี | อ.แก่งคอย | 104.00 | |
| 15 | | จ.สุพรรณบุรี | อ.เมือง | 104.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 16 | | | อ.เดิมบางนางบวช | 90.50 | |
| 17 | | | อ.ด่านช้าง | 103.25 | |
| 18 | ภาคเหนือ | จ.กำแพงเพชร | อ.เมือง | 94.50 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 19 | | จ.เชียงราย | อ.เวียงชัย | 104.00 | |
| 20 | | จ.เชียงใหม่ | อ.เมือง | 100.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 21 | | | อ.แม่แจ่ม | 104.00 | |
| 22 | | | อ.แม่อาย | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 23 | | จ.ตาก | อ.แม่สอด | 92.50 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 24 | | | อ.แม่ระมาด | 103.25 | |
| 25 | | จ.น่าน | อ.เมือง | 104.00 | |
| 26 | | จ.พะเยา | อ.เมือง | 104.00 | |
| 27 | | | อ.จุน | 99.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 28 | | | อ.เชียงคำ | 102.00 | |
| 29 | | | อ.แม่ใจ | 103.00 | |
| 30 | | จ.พิจิตร | กิ่งอ.สากเหล็ก | 98.50 | |
| 31 | | จ.พิษณุโลก | อ.เมือง | 92.00 | |
| 32 | | จ.เพชรบูรณ์ | อ.เขาค้อ | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 33 | | | อ.หล่มสัก | 106.50 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 34 | | | อ.บึงสามพัน | 99.25 | |
| 35 | | จ.แพร่ | อ.ร้องกวาง | 102.00 | |



| ลำดับที่ | ภาค | จังหวัดที่ตั้งสถานี | อำเภอที่ตั้งสถานี | ความถี่(MHz.) | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|---|
| 36 | ภาคเหนือ | จ.แม่ฮ่องสอน | วัดบ้านใหม่ อ.เมือง | 94.00 | |
| 37 | | | อ.ปาย | 101.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 38 | | จ.ลำปาง | อ.งาว | 103.25 | |
| 39 | | | อ.แม่ทะ | 92.00 | |
| 40 | | จ.ลำพูน | อ.เมือง | 97.25 | |
| 41 | | จ.อุตรดิตถ์ | อ.เมือง | 103.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 42 | ภาคใต้ | จ.ชุมพร | อ.หลังสวน | 105.50 | |
| 43 | | จ.นราธิวาส | อ.สุคีรินทร์ | 103.75 | |
| 44 | | จ.ปัตตานี | อ.โคกโพธิ์ | 99.00 | |
| 45 | | จ.พังงา | อ.เมือง | 103.25 | |
| 46 | | จ.พัทลุง | อ.เมือง | 103.00 | |
| 47 | | จ.ยะลา | อ.เมือง | 96.00 | |
| 48 | | จ.สงขลา | อ.สะเดา | 103.75 | |
| 49 | | | อ.หาดใหญ่ | 105.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 50 | | จ.ภูเก็ต | อ.เมือง | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 51 | | จ.กาฬสินธุ์ | อ.คำม่วง | 105.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 52 | ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | | อ.ยางตลาด | 103.50 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 53 | | จ.ขอนแก่น | อ.เมือง | 104.00 | |
| 54 | | | อ.ชุมแพ | 104.00 | |
| 55 | | | อ.พล | 101.00 | |
| 56 | | | อ.มัญจาคีรี | 99.00 | |
| 57 | | จ.ชัยภูมิ | อ.เทพสถิต | 91.00 | |
| 58 | | | อ.หนองบัวระเหว | 97.00 | |
| 59 | | จ.นครพนม | อ.เมือง | 103.25 | |
| 60 | | | อ.บ้านแพง | 108.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 61 | | | อ.วังยาง | 105.75 | |
| 62 | | | ต.บ้านข่า อ.ศรีสงคราม | 105.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 63 | | | ต.นาคำ อ.ศรีสงคราม | 105.75 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 64 | | จ.นครราชสีมา | อ.เมือง | 103.25 | |
| 65 | | จ.บุรีรัมย์ | อ.เมือง | 93.00 | |
| 66 | | | อ.ปะคำ | 102.75 | |
| 67 | | จ.มุกดาหาร | อ.เมือง | 102.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 68 | | | อ.ดงหลวง | 104.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 69 | | | อ.นิคมคำสร้อย | 91.25 | |
| 70 | | จ.มหาสารคาม | อ.เมือง | 94.75 | |
| 71 | | จ.ยโสธร | อ.ทรายมูล | 103.50 | |
| 72 | | จ.ร้อยเอ็ด | อ.เมือง | 93.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 73 | | จ.เลย | วัดถ้ำผาปู่ อ.เมือง | 99.50 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 74 | | | ต.นาดินดำ อ.เมือง | 98.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |

| ลำดับที่ | ภาค | จังหวัดที่ตั้งสถานี | อำเภอที่ตั้งสถานี | ความถี่(MHz.) | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|---|---|
| 75 | ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | จ.ศรีสะเกษ | อ.กันทรารมย์ | 96.25 | |
| 76 | | จ.สกลนคร | อ.เมือง | 101.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 77 | | | อ.พังโคน | 103.75 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 78 | | | อ.ภูพาน | 102.75 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 79 | | | อ.ส่องดาว | 94.00 | |
| 80 | | จ.สุรินทร์ | อ.เมือง | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 81 | | | อ.ชุมพลบุรี | 100.50 | |
| 82 | | | อ.สนม | 93.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 83 | | | อ.สังขะ | 97.75 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 84 | | จ.หนองคาย | อ.บึงกาฬ | 95.00 | |
| 85 | | | อ.ศรีวิไล | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 86 | | จ.หนองบัวลำภู | วัดดอยฯ อ.เมือง | 89.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 87 | | | ศรีไทยใหม่ อ.เมือง | 103.50 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 88 | | จ.อุดรธานี | อ.เมือง | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 89 | | | อ.นายูง | 107.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 90 | | | อ.ศรีธาตุ | 88.50 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 91 | | จ.อุบลราชธานี | อ.เมือง | 98.75 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 92 | | | อ.โขงเจียม | 96.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 93 | | | อ.ศรีเมืองใหม่ | 99.75 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 94 | | จ.อำนาจเจริญ | อ.เมือง | 91.00 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 95 | ตะวันออก | จ.จันทบุรี | อ.เมือง | 94.75 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 96 | | | อ.โป่งน้ำร้อน | 104.50 | |
| 97 | | | อ.สอยดาว | 105.25 | |
| 98 | | จ.ชลบุรี | กิ่ง อ.เกาะจันทร์ | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 99 | | | อ.บางละมุง | 103.25 | ออกอากาศ 24 ชม. |
| 100 | | จ.ระยอง | อ.เมือง | 96.25 | |
| 101 | | จ.สระแก้ว | อ.ตาพระยา | 106.00 | |
| 102 | | | อ.วังน้ำเย็น | 96.25 | |
| 103 | | | อ.อรัญประเทศ | 107.75 | |

**แจ้งผลการรับฟังได้ที่หมายเลขโทร 042-292267, 024-292412, 08-1838-7874**

**ท่านสามารถแจ้งผลการรับฟัง หรือเสนอคำแนะนำ ได้ที่ สถานีวิทยุเสียงธรรมฯบ้านตาด โทร. 042-292267**

**หรือสถานีวิทยุสวนแสงธรรม กรุงเทพฯ โทร.02-4442812 หรือที่ Email: dhamma_fm@yahoo.com**

**ขอเชิญรับฟัง หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน แสดงธรรม**

**ทางวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน FM 103.25 MHz.(กรุงเทพฯ,อุดรธานี) หรือเครือข่ายอื่นทั่วประเทศ**

**หรือรับชมถ่ายทอดสดทาง internet www.luangta.com เวลา 07.45-09.15 น.**

**หรือ รับชมหลวงตาแสดงธรรมทาง โทรทัศน์เสียงธรรมบ้านตาด (SBTTV)**

**ผ่านดาวเทียมไทยคม 2 (C-Band) ความถี่ 3.801 MHz, Symbol rate 1.445 Ksps, แนวนอน (H)**

**หรือรับฟังวิทยุและรับชมทีวีทางอินเตอร์เนต www.luangta.com ตลอด 24 ชม.**



พระมหาบัว ญาณสัมปันโน.

## ขอเชิญทำบุญบริจาคสมทบ
## หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน เพื่อสงเคราะห์โลก

- **ธนาคารกสิกรไทย** สาขาอุดรธานี บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี วัดป่าบ้านตาด
  โดยพระมหาบัว ญาณสัมปันโน บัญชีเลขที่ 110-2-77999-8
- **ธนาคารไทยพาณิชย์** สาขาอุดรธานี บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี โครงการช่วยชาติ
  โดยพระมหาบัว ญาณสัมปันโน บัญชีเลขที่ 510-2-83957-5
- โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาอุดรธานี

“โครงการช่วยชาติ โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 110-2-77444-9

- โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาราษฎร์บูรณะ

“โครงการช่วยชาติ โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 745-2-12831-9

- โอนเงินดอลลาร์ บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาราษฎร์บูรณะ

“โครงการช่วยชาติโดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 745-9-50029-9 US

- โอนเงินดอลลาร์ บ/ช ออมทรัพย์ THE SIAM COMMERCIAL BANK HO.

“WATPAKESORNSILAKUL” A/C 222042094022001 US

- โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สาขาอุดรธานี

“โครงการช่วยชาติ โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 284-533999-9

- โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพ จำกัด สำนักงานใหญ่

“โครงการช่วยชาติ โดยหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน” เลขที่ 101-590444-2

## บัญชี กฐินวัดป่าบ้านตาด

**โอนเงินเข้า บ/ช ออมทรัพย์**

1. กฐินช่วยชาติ ธนาคาร กสิกรไทย จำกัด สาขา เอกมัย เลขที่ 059-2-11118-9
2. กฐินเพื่อชาติ โดย หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโนและ ม.ร.ว.ทองศิริ ทองแถม
   ธนาคาร กสิกรไทย จำกัด สาขา เอกมัย เลขที่ 059-2-23456-6
3. กฐินเพื่อชาติ ธนาคาร กรุงเทพ จำกัด สาขา เอกมัย เลขที่ 063-0-12858-5
4. โครงการกฐินช่วยชาติ โดย ม.ร.ว.ทองศิริ ทองแถม
   ธนาคาร ไทยพาณิชย์ จำกัด สาขา เอกมัย เลขที่ 078-2-21186-2
5. กฐินช่วยชาติ ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด สาขาอุดรธานี เลขที่ 510-2-89499-9

## ท่านสามารถร่วมทำบุญกับ มูลนิธิเสียงธรรมเพื่อประชาชน
## โดยโอนเงินผ่านบัญชีธนาคาร ดังนี้

- **ธนาคารกรุงไทย** สาขาอุดรธานี บัญชีออมทรัพย์
  ชื่อบัญชี มูลนิธิเสียงธรรมเพื่อประชาชน บัญชีเลขที่ 401-0-77610-2
- **ธนาคารกรุงไทย** สาขาอุดรธานี บัญชีออมทรัพย์
  ชื่อบัญชี กองทุนวิทยุเสียงธรรมเพื่อประชาชน วัดป่าบ้านตาด
  บัญชีเลขที่ 401-0-66484-3